

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Denisa Tichavová

Vliv mindfulness terapie na psychiku dítěte s duální výjimečností

The Effect of Mindfulness Therapy on the Psyche of Children with Twice
Exceptionality

Praha, 2018

Vedoucí práce: Mgr. Martina Švandová, Ph.D

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze, dne 13. dubna 2018

.....
Jméno a příjmení

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. et Mgr. Martině Švandové Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, ochotu, vstřícnost, cenné rady, připomínky a čas, který mi poskytla. Rovněž děkuji zakladatelce Českého mindfulness institutu Ing. Marcele Roflíkové, MBA za ochotu, vstřícnost a cenné rady v průběhu výzkumu do případové studie.

Klíčová slova: nadání, duální výjimečnost, intelligence, syndrom ADD, porucha pozornosti, identifikace, poruchy učení, koncentrace, úzkost, mindfulness, všímavost, bdělost

Key words: talent, twice exceptionality, intelligence, syndrome ADD, attention deficit disorder, identification, learning disabilities, concentration, anxiety, mindfulness, awareness, vigilance

Abstrakt

Bakalářská práce popisuje míru vlivu mindfulness terapie na psychiku dítěte s duální výjimečností. Cílem mé práce je prokázání pozitivního vlivu mindfulness terapie na nadanou dívku se syndromem ADD. Teoretická část seznamuje s problematikou nadání z historického, neurologického, kognitivního a sociálního hlediska, společně s možnostmi identifikace, způsobů vzdělávání a typologiemi nadaných. Druhá část se zabývá principy a vlivem mindfulness terapie na zdraví člověka. Praktická část je pojata formou případové studie, popisující psychický stav dívky po dobu tří let před terapií. Dále pak obsahuje podrobnou analýzu osmítýdenní terapie. Poslední část studie se zabývá dvouměsíčním pozorováním duševních stavů v období po ukončení terapie, a primárně se zaměřuje na snížení úzkostných stavů a zlepšení koncentrace.

Abstract

The bachelor thesis describes the degree to which mindfulness therapy influences the psyche of a child diagnosed with twice exceptionality. The goal of my thesis is to prove positive effect of mindfulness therapy on gifted girl suffering with ADD syndrome. Theoretical part of the thesis presents the issue of being gifted from historical, neurological, cognitive and social viewpoint altogether with the means of identification, forms of education and typology of gifted individuals. Second part deals with principles and influence of the mindfulness therapy on health of a human. Practical part is presented in a form of case study describing psychic condition of the girl for a period of three years preceding the therapy. Further a detailed analysis of eight-week therapy. The last part of the study includes observation of mental conditions during two months long period following the end of the therapy primarily focusing on reduction of anxiety and improvement of concentration.

OBSAH

1	Úvod	9
2	Historické kořeny současných přístupů ke studiu nadání	11
2.1	Patologická linie	11
2.2	Biologická linie.....	12
2.3	Environmentální linie	12
2.4	Vývoj zájmu o nadané na přelomu 19. a 20. století	13
3	Nadání	14
3.1	Klasifikace nadání	15
3.1.1	Horizontální klasifikace	15
3.1.2	Vertikální klasifikace	16
4	Nadání z pohledu neurovůd	17
4.1	Divergentní způsob myšlení	18
4.2	Nadání z pohledu mozkových hemisfér	18
4.3	Nízká latentní inhibice.....	19
5	Jazyk a řeč	20
6	Emocionalita.....	21
7	Sociální faktory ovlivňující nadání	22
7.1	Rodinné prostředí	22
7.2	Nadané děti ve vrstevnické skupině	23
8	Identifikace nadaných	25
8.1	Psychometrický přístup k vyhledávání nadaných	25
8.1.1	Identifikační proces a strategie	25
8.1.2	Identifikační metody	25
8.2	Expertní přístup k vyhledávání nadaných	27
9	Vzdělávání nadaných.....	29
9.1	Edukační potřeby nadaných.....	29
9.2	Organizační formy vzdělávání nadaných	30
9.2.1	Formy akcelerace	30
9.2.2	Formy enrichmentu	31

9.3	Systém podpory nadaných.....	31
10	Diferenciace nadaných	33
10.1	Pět skupin nadaných dětí ve školním prostředí	33
10.2	Duální výjimečnost.....	35
10.2.1	Nadané děti se specifickými poruchami učení.....	35
10.2.2	Nadané děti s Aspergerovým syndromem	36
10.2.3	Nadané děti s lehkou mozkovou dysfunkcí	37
11	Mindfulness	38
12	Přínosy všímavosti	39
12.1	Uvědomění.....	39
12.2	Režim autopilota.....	39
12.3	Připuštění	40
12.4	Akceptace	41
12.5	Nehodnocení.....	42
12.6	Důvěra	42
13	Všímavost není	43
14	Mindfulness a věda	44
15	Program Mindfulness.....	46
15.1	Mindfulness 1. týden - Všímavost k dechu	46
15.2	Mindfulness 2. týden - Body scan	47
15.3	Mindfulness 3. týden - Všímavost k chůzi	48
15.4	Mindfulness 4. týden - Všímavost ke zvukům a myšlenkám	49
15.5	Mindfulness 5. týden - Všímavost k nesnázím.....	51
15.6	Mindfulness 6. týden - rozvíjení laskavosti a soucitného přístupu.....	53
15.7	Mindfulness 7. týden - Všímavá komunikace	54
15.8	Mindfulness 8. týden - Všímavý život.....	54
16	Případová studie	56
16.1	Metodologie a cíl výzkumu	56
16.3	Průběh terapie	58
16.3.1	Mindfulness 1. týden - Všímavost k dechu.....	58
16.3.2	Mindfulness 2. týden - Body scan.....	60

16.3.3	Mindfulness 3. týden - Všímavost k chůzi.....	62
16.3.4	Mindfulness 4. týden - Všímavost ke zvukům a myšlenkám	63
16.3.5	Mindfulness 5. týden - Otevřená pozornost a odhalování nesnází	66
16.3.6	Mindfulness 6. týden - Meditace spřátelení a rozvíjení laskavosti	70
16.3.7	Mindfulness 7. týden - Všímavá komunikace.....	72
16.3.8	Mindfulness 8. týden - Všímavý život	74
16.4	Po terapii.....	75
17	Závěr	81
18	Seznam použitých zdrojů	82

1 Úvod

Tématika vzdělávání a typologie nadaných žáků je poměrně aktuálním tématem. V současné době rovněž narůstá zájem o problematiku duální výjimečnosti, která byla dříve velice opomíjena. Jak uvádím v teoretické části práce, duální výjimečnost je kombinací nadání a handicapu. Sociální postavení dítěte s touto diagnózou není ve školním prostředí lehké. Z důvodu nízké obeznamovanosti pedagogů s touto problematikou, je dítě často chybně identifikováno jako čistě nadané či handicapované. Na nadání je nahlíženo pozitivně, zatímco handicap, ať už v podobě syndromu ADD, ADHD, dyslexie, či jiných znevýhodnění, je spatřován pouze negativně. K dítěti se přistupuje dle toho, jaká složka duální výjimečnosti převažuje. Tento neuvědomělý přístup může vážně narušit psychiku a sebepojetí dítěte.

Důvod, který jsem k výběru tématu měla, byl především můj zájem o psychický rozvoj nadaných dětí školního věku. Na základě doučování nadané dívky se syndromem ADD jsem se seznámila s duální výjimečností. V průběhu čtyř let jsem měla možnost pozorovat měnící se učební strategie, které byly poruchou pozornosti velice narušeny. Z důvodu vysokého intelektu docházelo ke změnám ve způsobu uvažování a náhledu na svět, který byl od jejích vrstevníků zcela odlišný. Interakcí s vrstevníky, kteří její intelekt pojali jako něco divného, došlo k velkému snížení sebevědomí. Strach z těchto situací, spolu s nutkavou potřebou analyzovat problémy současného světa a budoucnosti, dívce způsobil opakující se panické a úzkostné stavy. Proto jsme se s dívčinou matkou rozhodly využít terapii mindfulness, zaměřující se primárně na vědomé prožívání přítomného okamžiku, což pomáhá eliminovat stres z minulosti a budoucnosti.

Cílem mé práce je zjistit, zda a jakým způsobem rozvíjení bdělé pozornosti pomocí terapie mindfulness, ovlivňuje psychický stav a schopnost koncentrace u nadaného dítěte se syndromem ADD. Ve své práci vycházím zejména z české i světové odborné literatury, svých zkušeností s mindfulness výcvikem a následnou analýzou dívčiných reflexí jednotlivých týdnů terapie.

Teoretická část práce se zaměřuje na seznámení s problematikou nadání. Jednotlivé kapitoly popisují historické přístupy k nadání: od italského lékaře Césare Lombrosa, který se v 19. století zabýval analýzou historicky významných osob, dále pak výzkumy Francise Galtona, který se zabýval dědičností geniality, až po studie Alfréda Bineta a Williama Sterna, zaměřených na měření inteligence. Další kapitoly pojednávají o možnosti identifikace, vzdělávání a typologii nadání a duální výjimečnosti, společně s vlivem rodiny a vrstevníků na

vývoj a sebepojetí nadaného dítěte. Ve druhé části teorie se zabývám samotnou terapií, jejím vznikem, přínosy, výcvikem a vlivem na kvalitu lidského života.

Praktická část bakalářské práce je provedena formou případové studie, skládající se ze tří navazujících částí. Jedná se o longitudinální, neboli dlouhodobý kvalitativní, výzkum ve formě otevřeného pozorování. V první části se zaměřuji na popis dívky ve věku od desíti do třinácti let. Druhá část se zabývá podrobnou analýzou jednotlivých týdnů mindfulness výcviku. Poslední část studie popisuje změny v sebepojetí, prožívání úzkostných stavů a koncentraci po absolvování terapie. Na základě citací dívčích reflexí dokládám potvrzení mé hypotézy o pozitivním vlivu mindfulness terapie.

2 Historické kořeny současných přístupů ke studiu nadání

Již v minulosti mohl člověk spatřovat kvantitativní a kvalitativní rozdíly při výkonu stejné činnosti různými lidmi. Schopnosti potřebné k dosažení mimořádného výkonu byly z počátku považovány za „*dar boží*“. Současně zde byla snaha objasnit tuto situaci způsobem odpovídající míře poznání a úrovni vývoje společnosti. Problematika nadání je poměrně frekventovaným předmětem bádání a diskuzí filozofů, lékařů, pedagogů a psychologů po celém světě. V publikaci doc. PhDr. Lenky Hříbkové, *Nadání a nadaní*, autorka představuje historické linie úvah o tématice nadání, které přispěly k formování novodobých přístupů ke studiu nadání ve 20. století.

2.1 Patologická linie

Tato linie se považuje za jednu z nejstarších. Vztah mezi genialitou a psychickou či somatickou poruchou byl poměrně častým předmětem úvah již u antických filozofů. Platón ve svém dialogu *Faidros* poukazuje na spojitost mezi schopností básnit a k tomu potřebným nadšením pro činnost, mánií. „*Kdo přichází před brány poezie bez nadšení od Múz, jsa přesvědčen, že mu stačí zručnost k tomu, aby se stal básníkem, ten se sám mívá se svým cílem a jeho poezie, jako člověka, který zůstává střízlivý, bude zastíněna poezií těch, kdo v sobě mají nadšení.*“¹ V 19. století světlo světa spatřila patologická linie, jejímž autorem byl italský lékař a kriminolog, Césare Lombroso. Na základě analýzy duševních a somatických znaků degenerace dvaceti sedmi historicky významných osobností považovaných za génie své doby, se přiklonil k tehdy již rozšířenému názoru o existenci proporcí mezi somatickým a psychickým onemocněním, které jsou následkem jistých životních událostí či výsledkem procesu degenerace. „*Tvořivá síla géníů může být formou degenerativní psychózy, která spadá k rodině epileptických onemocnění.*“²

¹ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 17. s.

² HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 17. s.

2.2 Biologická linie

V 19. století došlo, především díky rozvoji přírodních věd, biologie a lékařství, k rozšíření myšlenky o rozhodujícím podílu faktorů biologického původu na duševních výkonech. Středem zájmů se stali dospělí jedinci s vysokou úrovní duševního vývoje a k jejich označení se užívalo termínu *génies*, zatímco děti schopné mimořádných výkonů byly považovány za *zázračné*. Charakteristickými znaky nadaných v tomto století a této linii byla obecná preference pojmu *génies* před pojmy nadání či talent a orientace především na geniální dospělé, kteří byli idealizováni a zbožňováni. Za zakladatele novodobého pojetí biologického pohledu na genialitu je považován vědec anglického původu a bratranec Charlese Darwina, Francis Galton. Svou tezi o dědičnosti geniality a nadání doložil výzkumem zabývajícím se existencí rodin s vyšší koncentrací úspěšných jedinců. Mezi další zastánce myšlenky zásadního podílu biologických faktorů a dědičnosti ve vývoji inteligence patří Hans Jürgen Eysenck. Oproti svému kolegovi Robertu Jensenovi, který se zabýval výzkumem individuálních rozdílů v rychlosti přenosu informace v nervech, se Eysenck soustředil spíše na přesnost tohoto přenosu. Mimo jiné zastával názor, že je 80 % lidské inteligence vrozeno a zbývajících 20 % může být ovlivněno působením vlivů prostředí.

2.3 Environmentální linie

S příchodem renesance a humanismu došlo k posílení víry v rozvoj jedince a zvýšení zájmu o uspořádání vzdělávacího prostředí zajišťující tento rozvoj. Zájem o vzdělávání je patrný například u Jana Ámose Komenského, který svým názorem na existenci nadání v různé míře u každého jedince vyvrací představu o výjimečnosti jedinců disponujících *ingeniem* neboli vynalézavostí. Je zastáncem myšlenky přirozeného vývoje a nenásilného působení při výuce. Úvahy o důležitosti vlivu sociálního prostředí při formování talentu ovlivnily rovněž názory Carla Gustava Junga. Tento švýcarský lékař a psychoterapeut se domníval, že v případě edukace nadaného dítěte je lepší ponechat jedince ve třídě s běžnými žáky a nezdůrazňovat tak jeho výjimečné postavení přesunem do odlišného ročníku. „*Škola je koneckonců už částí velkého světa a obsahuje v malém všechny faktory, se kterými se dítě bude muset vyrovnat později.*“³

³ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada.). ISBN 978-80-247-1998-6. 31.s.

2.4 Vývoj zájmu o nadané na přelomu 19. a 20. století

Mezi další významné osobnosti, které se zabývaly výzkumem nadaných, patří francouzský psycholog Alfréd Binet. Původním záměrem jeho práce byl požadavek ministerstva školství na sestavení metodiky identifikace zaostávajících žáků a následné vytvoření specifických vzdělávacích osnov. Spolu se svým kolegou Theodorem Simonem zveřejnili roku 1904 Binet - Simonovu inteligenční stupnici, která měřila přirozenou inteligenci nezávisle na stupni vzdělání. Rovněž zavedl pojem *mentální věk* určující vyspělost dítěte bez ohledu na jeho chronologický věk. Důležitým mezníkem v problematice nadaných byla longitudinální studie Lewise Termana. Tento americký psycholog se v roce 1921 začal zabývat takzvanou *genetickou studií génia*. Ve své práci si stanovil dva cíle, odhalit charakteristické znaky dětí s vysokým IQ a zjistit, jaké budou jejich osudy v budoucnosti. Výzkumu se účastnilo celkem 1528 dětí s vyšší hodnotou IQ než 130. Tato studie měla výrazný dopad na převládající mýtus o nadaných, kteří byli považováni za slabé, osamělé a vytržené z běžného života. Závěry studie však ukázaly, že se jedná o fyzicky odolnější jedince pocházející z nadprůměrného socio-ekonomického prostředí. Vlivem Termanovy studie došlo k revizi Binet - Simonovy stupnice známé jako Stanford - Binetova inteligenční škála. Z této škály byl německým psychologem Williamem Sternem odvozen pojem *intelligenční kvocient IQ*, neboli podíl mentálního a chronologického věku vynásobený stem.

3 Nadání

Definovat nadání je poněkud nesnadné, a tudíž se značná část autorů českých i slovenských publikací, zabývajících se touto problematikou, při definování pojmu nadání odvolává na klasifikační schéma definic, které v roce 1964 vytvořil L. J. Lucito.

1. Ex - post definice za nadané považuje takové dítě, jehož výsledky lze zpětně označit za mimořádné.
2. IQ definice souvisí se vznikem inteligenčních testů. Nadaný je ten, jehož výsledek v těchto testech přesahuje hranici 130.
3. Sociální definice za nadané považuje každého, kdo má potenciál dosahovat mimořádných výkonů v jakékoliv sociálně hodnotové oblasti.
4. Procentuální definice je odvozena od Gaussovy křivky. Za nadaného se považuje každý, kdo spadá mezi nejlepších 2,14 %.
5. Definice zdůrazňující kreativitu považuje za nadané každé dítě s vysokou mírou inteligence a tvořivosti.
6. Definice vyplývající z modelů inteligence, jejichž předpokladem je vysoká míra tvořivosti spolu se schopností dosahovat vysokých výkonů.

V roce 1972 proběhl ve Spojených státech kongres zabývající se vzděláváním nadaných dětí, na kterém byla americkým komisařem pro vzdělávání Sidneym Marlandem uveřejněna Marlandova zpráva, ze které pochází hojně citovaná definice nadání. „*Nadané a talentované děti jsou ty, které jsou označeny kvalifikovanou osobou a které jsou díky významným dispozicím schopny podávat vynikající výkony. Tyto děti vyžadují diferencované vzdělávací programy a služby. Jedině za těchto podmínek budou moci být prospěšnými sobě i společnosti.*“⁴

⁴ HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Projevy dětské zvědavosti: získávání informací a kladení otázek od předškolního věku v kontextu intelektového nadání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-5200-6. 38.s

3.1 Klasifikace nadání

Ve 20. století se začalo uvažovat o nadání ve vztahu ke konkrétním činnostem a povolání, které člověk vykonává. V současné době rozlišujeme dvě základní klasifikace nadání, a to horizontální a vertikální.

3.1.1 Horizontální klasifikace

Horizontální klasifikace člení nadání dle druhů činnosti, ve kterých je demonstrováno.

3.1.1.1 Sternbergova typologie

V roce 1981 byl, americkým psychologem Robertem Sternbergem a jeho kolegy, uveřejněn výzkum implicitních teorií inteligence. Z výzkumu vyplynulo, že osoby bez hlubších psychologických znalostí připisují nadaným praktickou schopnost řešit problémy, verbální schopnosti a sociální kompetence, především pak připouštění vlastních omylů, zájem o dění ve světě a tolerantní akceptování druhých lidí. Sternberg se rovněž pokusil o vědeckou, explicitní teorii zabývající se fenoménem úspěšné inteligence, která rozděluje schopnosti na tři skupiny, současně popisující také tři druhy nadání.

1. Analytické nadání, vyznačující se porozuměním problému a jeho částem. Uplatňuje se v klasických testech inteligence
2. Syntetické nadání umožňující řešit relativně nové situace, problémy a úkoly týkající se intuice a vhledu do problému.
3. Praktické nadání neboli schopnost adekvátního fungování v sociálním prostředí prostřednictvím aplikace analytických či syntetických schopností v běžném životě.

3.1.1.2 Gardnerova typologie

Americký psycholog Howard Gardner rozpracoval definici inteligence jako „*souboru dovedností, které umožňují jedinci vyřešit skutečné problémy nebo obtíže, s nimiž se setkává, a pokud je to třeba, dosáhnout účinného výsledku*“⁵. Ve své knize *Dimenze myšlení* představil svou teorii mnohočetných inteligencí, dle které má každý jedinec 7+2 typy inteligence. Jednotlivé typy představují samostatné složky inteligence, samostatně se vyvíjející. Jedná se o inteligenci logicko - matematickou, lingvistickou, prostorovou, kinestetickou, hudební, intrapersonální, interpersonální, přírodovědnou a existenciální.

3.1.2 Vertikální klasifikace

Vertikální klasifikace člení nadání dle stupně aktualizace. Oproti klasifikaci horizontální, kde se jedná o rovnocenné typy nadání, na které se nahlíží z různých úhlů pohledu, vertikální klasifikace přináší popis dvou odlišných typů nadání z hlediska vývoje.

1. Nadání potenciální či latentní popisuje vrozené předpoklady, prozatím neprojevenou možnost, která se za příznivých podmínek může projevit. Za těch nepříznivých však k jejímu odhalení nemusí vůbec dojít.
2. Nadání aktuální či manifestové popisuje nadprůměrné výkony jedince podávané v současné době.

⁵ HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Pět pohledů na nadání*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3857-4. 26.s

4 Nadání z pohledu neurověd

Již v 19. století byl francouzským chirurgem Pierem Paulem Brocou proveden první pokus inspirovaný kranioметриí, neboli vědou zabývající se vážením a měřením mozku. Pokus byl založen na zjišťování váhy mozků zemřelých významných osobností a běžných lidí. Výsledky jeho výzkumů však vyloučily existenci přímočarého vztahu mezi hmotností mozku a inteligencí. S rozvojem technologií došlo rovněž k rozvoji neurověd, a to především díky zobrazovací metodě nukleární magnetické rezonance. Tato metoda poskytuje velké množství informací o lidském mozku od tvaru, struktury, až po fungování neuronových spojení. Mapuje odezvy mozku na vnitřní a vnější podněty a tím zajišťuje obraz mozku v různých fázích intelektuální aktivity, emocionálního vypětí a klidu. Díky této metodě byl zjištěn výrazně vyšší počet neuronových spojení u nadaných jedinců v porovnání s běžnou populací. Lidský mozek se v průběhu života vyvíjí. Množství neuronů je do jisté míry určeno geneticky, jejich počet se v průběhu života zásadně nemění. K jistým změnám však dochází, a to v případě tvaru neuronů a jejich vzájemného propojení. Část této práce bude pojednávat o terapii mindfulness, neboli terapii všímavosti. Na základě výzkumů zabývajících se vlivem této terapie na lidský mozek, bylo prokázáno, že po osmi týdnech praktikování terapie dochází k vytvoření nových propojení mezi jednotlivými neurony, jejichž důsledkem je změna reakcí člověka ve stavu emocionálního vypětí. V průběhu učení se opakované aktivity ukládají do mozku v podobě řetězu synaptických spojení. Při aktivaci prvních neuronů v tomto spojení dochází k předání signálu následujícím neuronům v řadě. Neustálým opakováním dochází k upevnění řetězce a lidský mozek má tak lepší předpoklady k vytvoření silných neuronových spojení než ten, který vyučovanou látku přijímá pouze pasivně. V případě absence dostatečného mentálního cvičení hrozí ztráta příslušné schopnosti. „*Mozek nadaných jedinců se nachází v permanentním stavu zvýšené aktivace a zvýšené rychlosti zpracovávání podnětů a informací.*“⁶ Krátkodobá paměť těchto jedinců se vyznačuje vyšší efektivitou v porovnání s běžnou populací. Nadaní jsou schopni ve své mysli udržet až sedm položek najednou, zatímco běžný člověk pouze čtyři.

⁶ STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6. 26.s

4.1 Divergentní způsob myšlení

Myšlení nadaných osob není založené na lineární bázi, při které se systematicky postupuje od jedné myšlenky k druhé. Na rozdíl od většiny populace využívají nadaní divergentní způsob zpracovávání myšlenek, kdy každá myšlenka produkuje další, a ty se pak asociacemi rozvětvují téměř do nekonečna, což následně vede k velké nerozhodnosti. Tento stav dokládá také výpověď patnáctileté nadané dívky. „*Myslím najednou na tolik věcí, že občas zjistím, že nevím, kam jsem se dostala, ztrácím nit anebo mám výpadky pozornosti a paměti. Když někdo položí otázku, normálním dětem vyskočí jedna anténa, okolo které se hledá odpověď. Zatímco nám vyskočí 25 takových antén najednou a odvádí nás to daleko od zadané otázky- do šířky a hloubky souvislostí. Naše odpověď není ani jednoduchá, ani jednoznačná. Pak působíme nejistě a neznale, je to ale tím, že vše vidíme mnohem komplexněji. To nám může ubírat body ve škole, kde se požaduje jedna přesná odpověď.*“⁷ Nadaní by neměli potlačovat svůj specifický způsob myšlení, jelikož by mohlo dojít k potlačení jejich podstaty.

4.2 Nadání z pohledu mozkových hemisfér

V roce 1981 obdržel americký neurovědec Roger Wolcott Sperry Nobelovu cenu za odhalení specifických úloh jednotlivých mozkových hemisfér u člověka. Výsledky výzkumu potvrdily profesorovi Sperrymu jeho hypotézy týkající se aktivace odlišných mozkových vln při výkonu různých činností. „*S překvapením však musel konstatovat, že mozek rozděluje své funkce zřetelně mezi obě hemisféry. Tento fakt se nazývá funkční specializace hemisfér.*“⁸ Ačkoliv se obě hemisféry vzájemně doplňují, většina populace má dominantní levou hemisféru, která je racionální. Činnost levé hemisféry vychází ze zkušeností získaných skrze smysly a jazyk. Oproti tomu činnost emocionální pravé hemisféry, která je dominantní především u nadaných jedinců, je založená na kreativě, sněh a obrazotvornosti.

⁷ STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6. 28.s

⁸ HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Pět pohledů na nadání*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3857-4. 43.s

4.3 Nízká latentní inhibice

Latentní inhibici můžeme definovat jako přirozenou obranu lidského mozku, před nepřetržitým proudem informací a podnětů z okolí. Mozek není schopen zpracovat enormní množství podnětů v jeden okamžik, prostřednictvím latentní inhibice je tak schopný selekce myšlenek, které nejsou v danou chvíli žádoucí. U nadaných jedinců však dochází ke snížení této schopnosti, což má za následek nepřetržité intenzivní reakce na podněty vnějšího i vnitřního prostředí a jejich zahlcení.

5 Jazyk a řeč

Ve srovnání s běžnými dětmi, dochází u nadaných jedinců k časnému nástupu řeči. Řada rodičů zaznamenala u svého nadaného potomka první slovo již v devátém měsíci a jsou známy případy, kdy tato situace nastala u šestiměsíčního dítěte. Vzhledem k nedostatečnému fyziologickému vývoji je takto brzký nástup nemožný, a tudíž je obecně doporučován znakový typ komunikace, který rozvíjí přirozenou tendenci dítěte ukazovat, dětem se specificky vzdělávacími poruchami učení, včetně dětí s duální výjimečností, usnadňuje rozvoj a rovněž umožňuje dřívejší identifikaci nadání. Tato situace však není pravidlem.

Odlišnost v řečových projevech nadaných dětí od jejich vrstevníků není pouze v brzkém nástupu, ale také v rozsahu řeči. Aktivní slovní zásoba průměrného dítěte do dvou let je 150-300 slov, zatímco nadané děti překonávají hranici 100 slov již ve věku osmnácti měsíců, kdy běžné dítě ovládá průměrně 20 až 30 slov. Nadané děti používají také pokročilé větné konstrukce, ve věku dvou až tří let jsou schopné plnohodnotné komunikace s dospělým. Nabízí se otázka, zda jsou tyto děti schopné v útlém věku ovládat více jazyků. Tato hypotéza však nebyla výzkumy potvrzena.

6 Emocionalita

Nadané děti mohou mít vyšší emoční reaktivitu spolu s intenzivním vnímáním okolního prostředí. Tento stav je způsoben vyšší senzitivitou limbického systému, především amygdaly. Amygdala hraje zásadní roli při utváření a ukládání nevědomých vzpomínek, které máme spojené s emocionálními událostmi, a významně ovlivňuje naše chování v reakci na emocionální prožívání. V dětství nemáme přímé propojení amygdaly s řečovým centrem, a tudíž nejsou děti schopné popsat, jak se cítí a proč tomu tak je. Tato schopnost dozrává až v průběhu pubescence, a to především u dívek, které jsou schopné detailního popisu svých emocí a jejich příčin. Zvládání emocí a potlačení rozptylujících faktorů je prací prefrontálního kortexu. Tato část mozku je zodpovědná za sebeovládání, řešení problémů a rozhodování. V případě nárůstu intenzity emocionální reakce dochází k vypnutí prefrontálního kortexu a nadané dítě tak může zažívat pocity emočního zahlcení. Emoce jsou těžko zvladatelné, nekontrolovatelné, nelze je usměrnit či řídit. Nadané dítě se v kolektivu snaží ovládat, aby nepůsobilo abnormálně. Skrývání či potlačování emocí má však za následek jejich hromadění a následně nepřiměřené reakce v situacích, které by za běžných okolností nebylo problém zvládnout. Emoce jsou přirozeným projevem organismu, a tudíž jsou pro jeho fungování nezbytné. Poskytují nám cenné informace o stavu našeho organismu, ve kterém se v dané situaci nacházíme. Častým jevem u nadaných dětí je hyperestezie, neboli zvýšená citlivost na senzorické podněty, ostrost a pronikavost jednotlivých smyslů. Máme celkem pět typů hyperestezie, a to vizuální, auditivní, olfaktivní, gustativní a taktilní. Mezi schopnosti nadaných dětí dále patří synestezie, neboli sdružení více tělesných smyslů, kdy je například možné vybavit si tvář člověka na základě jeho hlasu. Vztahy nadaných dětí jsou výrazně ovlivněny zvýšenou mírou jejich empatie. „*Propojení s druhou osobou může nastat prostřednictvím afektivní empatie, tedy přímo a spontánně, kdy rezonujeme s pocity nebo situací druhé osoby na základě jejího projevu.*“⁹ Zatímco kognitivní empatie vzniká ve chvíli, kdy se dozvíme o situaci nebo pocitech dané osoby a následně s nimi rezonujeme. Konfrontace s vrstevníky je pro nadané dítě občas velice vyčerpávající, neboť je nuceno k nepřetržitému zpracovávání významů výpovědí druhých lidí. Nadané děti mají také silné tendence starat se o druhé i v případech, kdy o to druhá osoba nestojí. Obětování se pro druhé dítěti ubírá jeho integritu, vzbuzuje pocit nenaplnění a frustrace. Velice špatně snáší utrpení druhých lidí a díky tomu nejsou schopní druhým vědomě škodit.

⁹ STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6. 42. s

7 Sociální faktory ovlivňující nadání

Sociální prostředí má velký vliv na optimální rozvoj potenciálu nadaného dítěte. Podílí se na udržení výkonové motivace a rozvoji schopností. *„Jako nadané bývají identifikovány především děti, které jsou schopny si ve srovnání s průměrnou školní populací rychleji a snáze osvojovat to, co je jim známo. Děti dosahující vynikajících školních výsledků pochází často ze soudržných, na dítě zaměřených rodin, v nichž existuje silná vazba mezi rodičem a dítětem.“*¹⁰ Znamé jsou případy dětí s vysokým potenciálem, které jsou svým okolím považovány za nadané, avšak jejich výkon je z pravidla průměrný či podprůměrný. Tento stav označujeme jako *podvýkon*. Rozlišujeme celkem tři skupiny podvýkonných studentů, a to vysoce úzkostné, projevující odpor k autoritám a ty spokojené s nízkou výkonovou úrovní. Za příčiny podvýkonu lze považovat nízkou úroveň sebepojetí a motivace studenta. Dle slov americké psycholožky Lety Hollingworthové si nadané děti uvědomují svou schopnost rychlého osvojení nových znalostí, a tudíž se u nich nemusí rozvinout touha vynaložit úsilí pro dosažení cíle.

7.1 Rodinné prostředí

Zásadní vliv na rozvoj nadání má kvalita vztahů dítěte s rodiči a sourozenci, kteří by měli poskytovat pocit bezpečí, zázemí a jistou stabilitu. Dle výzkumů slovenské psycholožky PhDr. Jolany Laznibatové, zabývající se korelací mezi vzděláním rodičů nadaných dětí a školními výsledky jejich potomků, bylo v případě školsky úspěšných dětí prokázáno až 70% zastoupení vysokoškolsky vzdělaných rodičů. Při výchově rodiče využívají specifické praktiky jakožto reakci na projevy nadání dítěte. Častým jevem je zde pochvala za výkon, která může být dítětem interpretovaná jako podpora jeho motivace, či v případě zvýšené intenzity také jako jistý nátlak. Rodiče nadaných dětí často dbají o dostatečné množství zájmových činností svých potomků, což může mít rovněž negativní dopad na jejich rozvoj. Nadané dítě zahlcené činnostmi nemá prostor se věnovat svým zálibám a projektům. Nadměrné rodičovské požadavky, například v podobě předčasného vzdělávání, mohou vést k narušenému sebevědomí, neschopnosti koncentrace a rozvoji perfekcionismu dvojího typu. Jako první bych zmínila na sebe zaměřený perfekcionismus, vztahující se k pozitivním cílovým orientacím a dosažení úspěchu. Oproti tomu sociálně předepsaný perfekcionismus souvisí s negativními cílovými orientacemi a snahou vyhnout se neúspěchu. Někteří psychologové se domnívají, *„že daný perfekcionismus se vyvíjí v závislosti na typu výchovy- autoritativní a liberální výchova podporuje na sebe zaměřený perfekcionismus, kdežto autoritářská a zanedbávající výchova podporuje sociálně*

¹⁰ MUDRÁK, Jiří. *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5089-7. 64. s.

předepsaný perfekcionismus“¹¹. Mgr. Jiří Mundrák Ph.D. ve své publikaci *Nadané děti a jejich rozvoj*, představuje koncepci výchovného přístupu podporující zdravý vývoj nadaných dětí. Zdůrazňuje důležitost přiměřeného rozvoje ve všech oblastech a upřednostnění kvality dlouhodobého růstu před okamžitými výsledky.

7.2 Nadané děti ve vrstevnické skupině

*„Vrstevnické vztahy jsou pro vývoj dítěte zásadní, protože interakce s vrstevníky umožňuje kognitivní vývoj, kultivaci sociálních dovedností, vývoj sebepojetí a utváření morálních a sociálních hodnot.“*¹² Pocit sebevědomí, je v případě navazování vztahů s vrstevníky velice důležitý. Nadané dítě s nedostatečným sebevědomím svým postojem nepřímou naznačuje druhým lidem: *„Já jsem velmi špatné, můžeme spolu zatím kamarádit, když si to přeješ, ale dříve nebo později zjistíš, že jsem opravdu špatné a budeš ze mě zklamáný a přestaneš se mnou kamarádit.“*¹³ Dítě, které se takto ve školním kolektivu cítí, preferuje samotu, a to nejen z důvodu nepřijetí svými vrstevníky. Pociťuje silnou potřebu ulevit úzkosti, kterou mu konfrontace s ostatními přináší. Nejtěžší doba pro takové dítě nastává okolo páté až šesté třídy, kdy se zde vyskytuje riziko šikany. Odlišnost zájmů, a tudíž neschopnost sdílení svého světa, není jediným problémem v tomto období. Vzhledem k doslovnému chápání není schopno správné interpretace ironických poznámek a negativního přístupu svých spolužáků. Zažívá pocity samoty a odcizení, na základě kterých zpochybňuje sebe a své hodnoty. V průběhu dospívání je pro vytváření osobnosti podstatná identifikace s vrstevnickou skupinou spolu se sociálními kontakty, a proto se nadaný jedinec snaží přizpůsobit a zalíbit. Na jedné straně si je plně vědom své odlišnosti, na straně druhé ji zásadně odmítá, což může mít za následek zmatek v sebepojetí. Existuje několik strategií, pomocí kterých se nadané dítě vyrovnává se svým postavením v kolektivu. Tou první, velice vzácnou, je pozice vůdce. Tyto děti, díky dobrému rodinnému zázemí, disponují sebevědomím, přizpůsobivostí a kolektivem jsou přijímány. Třídní šašci si jsou vědomi neschopnosti zapadnout, nechtějí však být na okraji kolektivu, a tak na sebe upozorňují vtipným chováním. Po čase začnou být spolužáky vnímáni jako ti, kteří se přetvářejí. Žáci stojící stranou se žádným způsobem nezapojují do dění třídy, jsou tedy pro ostatní neviditelní a neškodní. Poslední skupinou jsou ti, kteří jsou kolektivem pro svou odlišnost šikanováni. Jakým způsobem řešit tento stav? Dle slov americké

¹¹ MUDRÁK, Jiří. *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5089-7. 68. s

¹² HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada.). ISBN 978-80-247-1998-6. 142. s.

¹³ STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6. 74. s.

psycholožky a zakladatelky rozvojového centra pro nadané děti Lindy Silvermanové je pro psychiku nadaného dítěte podstatné, spíše než dosažení pocitu konformity dosažení sebeaktualizace. To je možné prostřednictvím frekventovaného kontaktu s vrstevníky na podobné intelektuální úrovni, programu všeobecného vzdělávání k získání vědomí nezávislosti a poradenství pro pochopení, přijetí a lepšího hodnocení sebe i ostatních.

8 Identifikace nadaných

O problematiku nominace a identifikace nadaných jedinců začal narůstat zájem počátkem 90. let minulého století. Identifikace se zaměřuje na latentní talenty, tedy na děti, které prozatím nepodávají v příslušných oblastech vysoký výkon. Účelem identifikace je odhalit tento nevyužívaný potenciál, neboli slabé a silné stránky jednotlivých dětí. V České republice je identifikace realizována ve vybraných pedagogicko-psychologických poradnách, a to v případě žádosti školy či rodičů.

8.1 Psychometrický přístup k vyhledávání nadaných

Tento přístup je charakteristický pro psychologii především v počátcích zájmu o problematiku nadání, ale setkáváme se s ním i v současné době. Centrem zájmu je především intelektový potenciál jedince, a to dvojího typu. Potenciál je relativně stabilní znak jedinců, vrozená konstanta ovlivňující jednání, poznávání a učení. Jeho rozvoj je možný s narůstajícím věkem. V případě, kdy je vrozený potenciál vyšší než výkon jedince, přisuzuje se tento stav nedostatečným volním a morálním vlastnostem, nezájmu či lenosti. Oproti tomu dynamické *„chápání potenciálu je založeno na předpokladu jeho modifikovatelnosti a změny, tedy i změny výkonů v průběhu života jedince, a na odmítání předpokladu jeho stabilit včetně stabilního vlivu genetických dispozic v průběhu ontogenetického vývoje.“*¹⁴

8.1.1 Identifikační proces a strategie

Proces identifikace se skládá ze dvou fází, a to subjektivní a objektivní. Do subjektivní řadíme veškeré způsoby označení dítěte, které se opírají o laické metody. Jsou založené na zkušenostech z dlouhodobé interakce rodičů a učitelů s dítětem. V objektivních metodách se hojně využívá analýz informací získaných z dotazníků vyplněných rodiči a učiteli. Rovněž se také pracuje s individuálními inteligenčními testy a analyzují výtvary dítěte či strategie a způsoby řešení úkolů.

8.1.2 Identifikační metody

Při vyhledávání nadaných jedinců se využívá nepřeberné množství metod. Na základě výzkumů zabývajících se touto problematikou byly pro lepší orientaci vyčleněny čtyři základní skupiny.

¹⁴ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 155.s

8.1.2.1 Psychologické metody

Jedny z nejvyžívanějších metod jsou testy inteligence, již zmiňovaný Stanford-Binetův test a Weschlerova inteligenční škála. „*Jedná se o individuálně administrovaný klinický nástroj pro děti ve věku od 6 do 16 let.*“¹⁵ Metoda je složena z třinácti subtestů, kdy každý měří odlišné aspekty inteligence. Odlišujeme dvě skupiny subtestů, verbální a performační. Výkon dosažený v jednotlivých subtestech shrnuje verbální, performační a celkové složené skóre inteligenčního kvocientu, které poskytuje odhad intelektuálních schopností dítěte. Verbální škála informuje o jedincových schopnostech práce s abstraktními symboly, zjišťuje verbální plynulost a paměť. Performační škála přináší informace o schopnosti zpracovávat vizuálně-prostorové podněty a o kvalitě a míře jedincova neverbálního kontaktu s prostředím.

Dalším druhem psychologických metod jsou testy divergentního myšlení a tvořivosti, mezi které patří například Torrancův figurální test tvořivého myšlení. Test provádí měření celkem v pěti dimenzích a dělí se na tři části, kdy je na každou vyměřen časový limit. *Dimenze fluence* se zabývá produkcí nápadů, *dimenze originality* vzácností uvedených odpovědí, *dimenze elaborace* podílem detailů a zvláštností v odpovědích, *dimenze abstrakce názvu* měří úroveň abstrakce názvů přiřazených jednotlivým obrázkům, *dimenze odolnosti k předčasnému vyjádření* měří schopnost otevřenosti v průběhu procesu zpracovávání informací. První část se zabývá tvořením obrázku. Dítě obdrží vystřižený útvar, který je třeba využít k vytvoření nového obrázku. Druhá část obsahuje neúplné figury. Úkolem dítěte je dokončit tyto figury nejkreativnějším a nejoriginálnější způsobem. V poslední části je třeba využít kruhů k vytvoření nového obrázku.

8.1.2.2 Pedagogicko - psychologické metody

Tyto metody se zaměřují na vzdělávací efekty a specifčnost postupů žáka při řešení úkolů ve školním prostředí. Při pozorování žáka nás zajímají především učební styly a poznávací strategie využívané při řešení úkolů. Řadíme sem také rozbor výsledků práce žáka.

8.1.2.3 Pedagogické metody

K těmto metodám se řadí didaktické testy ověřující znalosti a vědomosti z jednotlivých vzdělávacích oblastí či předmětů. Umožňují porovnat výsledky procesu vzdělávání mezi různými školami. Metoda doporučení učitelem patří mezi jedny z nejstarších pedagogických metod vyhledávání nadaných dětí. Spolehlivost této metody je však diskutabilní z důvodu velkého vlivu subjektivního názoru učitele.

¹⁵ HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Projevy dětské zvědavosti: získávání informací a kladení otázek od předškolního věku v kontextu intelektového nadání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-5200-6. 47.s

8.1.2.4 Alternativní metody

Využití těchto metod může posloužit při vyhledávání sportovního nadání. Do této skupiny spadá měření reakčního času, EEG a antropometrická měření, která vyžadují účast například sportovních lékařů.

8.2 Expertní přístup k vyhledávání nadaných

Zaměření tohoto přístupu objasnil ve svém pojetí nadání již zmiňovaný Robert Sternberg. „Nadání je chápáno jako schopnost projít ve srovnání s ostatními velmi rychle vývojovou křivkou učení při získávání určité dovednosti nebo nabývání znalostí o určité oblasti od krajního pólu začátečník ke krajnímu pólu expert.“¹⁶ Vyvíjející expertnost definuje jako „stále probíhající vývojový proces získávání a upevňování souboru dovedností potřebných pro vysokou úroveň mistrovského výkonu v jedné nebo více životních oblastech.“¹⁷ Dle Sternberga je nemožné dosáhnout výkonu na expertní úrovni pouze s kvalitním genetickým základem, avšak s absencí adekvátní stimulace. Na druhou stranu ani výborná stimulace prostředí bez dostatečného genetického základu nezaručí profesionální výkon. Sternbergův model nadání jako vyvíjející se expertnosti obsahuje celkem pět prvků potřebných k jejímu vývoji.

1. Metakognitivní dovednosti umožňují jedinci porozumět a kontrolovat své poznání. Patří sem rozpoznání, vymezení a reprezentace problému, formulování strategie řešení problému a sledování řešení problému.
2. Explicitní dovednosti učení uplatňované při záměrně vynaloženém úsilí se něčemu naučit. Oproti tomu implicitní dovednosti učení se uplatňují při náhodném získávání informací bez vynaloženého úsilí.
3. Soubor tří druhů *myšlenkových dovedností*: *Analytické*, kde se jedná o dovednost analyzovat, usuzovat, hodnotit a srovnávat. *Kreativní*, kdy tvoříme, objevujeme, představujeme a předvídáme. *Praktické*, při kterých dochází například k aplikování a realizaci nápadů.
4. Znalosti máme dle Sternberga dvojího typu, a to procedurální a deklarativní. Procedurálními jsou myšleny znalosti postupů a strategií, zatímco mezi deklarativní znalosti patří znalosti zákonů, pravidel, principů a pojmů.

¹⁶ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 169.s

¹⁷ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 170. s

5. Vnitřní motivace se vztahuje k přesvědčení a víře ve vlastní schopnosti řešit problémy a být schopen adekvátně jednat. Vnější motivace poté přichází od podnětů či lidí z našeho okolí.

Tyto prvky Sternbergova modelu a jejich vzájemná interakce umožňují jedinci přechod od laického k expertnímu výkonu v určitých oblastech. „*Motivace nutí metakognitivní dovednosti aktivovat dovednosti učení a myšlení a ty zase poskytují zpětnou vazbu metakognitivním dovednostem, což umožňuje zvýšení úrovně expertnosti.*“¹⁸

Včasná identifikace nadaných dětí je velice důležitou prevencí před vznikem negativních způsobů chování, mezi které patří například nechut' podřídit se autoritám, tendence ovládat třídní kolektiv, nedbalost při plnění úkolů a odmítání kooperace s vrstevníky.

¹⁸ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 173.s

9 Vzdělávání nadaných

Téma edukace nadaných dětí je v současné době pro učitele velmi aktuální, především z toho důvodu, že nadaných žáků stále přibývá a velké množství z nich není schopno či odmítá navštěvovat separované školy a speciální třídy. V České republice se dlouhodobými cíli edukace nadaných zabývají dva dokumenty. *Bílá kniha - národní program rozvoje vzdělávání v České republice*, přináší požadavek na vytvoření komplexního systému péče o nadanou populaci. V *Dlouhodobém záměru vzdělávání a rozvoje výchovně vzdělávací soustavy České republiky* je významné, postavení problematiky edukace nadaných žáků na shodnou úroveň s problematikou vzdělávání žáků se speciálními edukačními potřebami. Za podstatné se považuje:

1. Diferencovaná nabídka činností, umožňující projevit talent a nadání žáků.
2. Vytváření diagnostiky pro nadání a talent spolu s řešením případných školních problémů u talentovaných a nadaných žáků.
3. Podpora rozvoje soutěží a přehlídek určených talentovaným, spolu s možností účasti na mezinárodních soutěžích.

9.1 Edukační potřeby nadaných

Nadaní žáci, vlivem odlišné úrovně inteligence a míry talentu, potřebují jiný přístup ve vzdělávání než běžní žáci. Dle slov amerického psychologa Johna Feldhusena potřebují přístup k podnětům a aktivitám souvisejícím s jejich nadáním, rozvíjejícím sociální prostředí tvořené vrstevníky a především podporu ze strany rodičů. Na základě těchto požadavků byly vymezeny zásady pro práci s nadanými, které jsou nezbytné pro rozvoj jejich schopností.

1. **Potřeba výrazné stimulace:** Nadané děti nesnášejí dril a mechanické učení. Díky zvýšené touze po podnětech a intelektuální zvědavosti je třeba jim poskytnout aktivity zaměřené na využití mozkového potenciálu a zapojení vyšších úrovní myšlení.
2. **Potřeba modifikovaného kurikula:** Na světě neexistují dva totožní nadaní žáci, každý z nich je jedinečný především díky osobnostním a emocionálním zvláštěnostem. Na základě toho je nutné vytvořit kurikulum, zabezpečující dostatečné působení stimulů a podporující jejich rozvoj spolu se zajištěním prostoru pro individuální pracovní tempo.
3. **Potřeba argumentačně založené komunikace:** Nadané děti špatně snášejí autority a rády vyjadřují svůj názor. Otevřená komunikace podporující argumenty je jeden z předpokladů rozvoje tvořivého myšlení.

4. **Kontakt s vrstevníky podobného zaměření:** Nadané děti se v běžné populaci cítí osamělé a nepochopené především vlivem jejich odlišných myšlenkových pochodů. Preferují společnost dospělých lidí, které považují za rovnocenné komunikační partnery.

9.2 Organizační formy vzdělávání nadaných

„Velké úsilí bylo věnováno výzkumům zjišťujícím kognitivní strukturu a způsoby myšlení nadaných. Předpokládalo se, že struktura kognitivního potenciálu nadaných vyžaduje diferencované vzdělávací osnovy a obsah vzdělávání má být v souladu s touto strukturou. Tvorba diferencovaného kurikula vychází spíše z dílčích poznatků a zkušeností z práce s nadanými, které prozatím netvoří ucelenou teorii vzdělávání nadaných.“¹⁹ V současné době existují z hlediska obsahu dvě základní formy edukace nadaných, a to akcelerace a enrichment. Cílem akcelerace je korekce vzdělávacího obsahu ovlivňující délku vzdělávání, kdy ve většině případů dochází ke zkrácení školní docházky. Tato varianta je nejefektivnější především u matematicky nadaných žáků. Její aplikace je vhodná zejména v oblastech, kde je možná logická organizace vyučovací látky do postupných kroků. Typickou organizační formou této varianty je separace intelektově nadaných do speciálních tříd či škol pro nadané. Prostřednictvím rychlého učebního tempa a vysokého intelektu je pak zajištěno maximální urychlení výuky. V 60. letech došlo ke kritice tohoto stylu výuky. Separace nadaných dětí od vrstevníků mohla způsobit jistou sociální a emocionální nezralost, k jejímuž projevení může dojít později při kontaktu se staršími spolužáky, kteří procesem akcelerace neprošli.

9.2.1 Formy akcelerace

1. **Předčasný nástup do školy:** Do prvního ročníku základní školy nastupuje sociálně a kognitivně zralé dítě v nižším věku, než je pro danou zemi běžné. V České republice tak mohou nastoupit děti, kterým je méně než šest let.
2. **Individuální vzdělávací plán:** Vytvoření specifického vzdělávacího plánu, který zabezpečí všestranný rozvoj nadaného dítěte.
3. **Přeskakování ročníků:** Možnost opakovaného přeskočení školní docházky v jednom či více předmětech, dle individuálních schopností dítěte.

¹⁹ HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6. 183.s

4. **Docházka na výuku určitého předmětu na vyšší stupeň školy:** Například nadaný žák osmé třídy základní školy má možnost docházet na předmět, ve kterém je napřed oproti svým spolužákům, na střední školu.

Druhou variantou modifikace edukace nadaných žáků je enrichment, jehož cílem je obohacení, rozšíření a prohloubení obsahu učiva. V praxi tedy student nepostupuje ve vzdělávání rychleji než jeho spolužáci. Koncepce obsahu učiva je postavena tak, aby za shodnou dobu ve srovnání s ostatními žáky zvládl probírané téma ve větší šíři a hloubce. Z organizačního hlediska se jedná o integrační variantu, a tudíž dochází mimo adekvátní úroveň vzdělávání také k vytvoření prostoru pro výchovu nadaných dětí v podmínkách bližších reálnému sociálnímu prostředí.

9.2.2 Formy enrichmentu

1. **Výuka dle individuálního vzdělávacího plánu**
2. **Samostatné studium:** Nadaní žáci dostávají za úkol nastudování určitých témat. Prostřednictvím konzultací s odborníky získávají potřebné informace. Výsledky své práce následně prezentují před třídou.
3. **Skupinové práce:** Forma výuky využívaná zejména k řešení úkolů různé obtížnosti. Žáci jedné třídy nepracují na shodných úlohách. Při seskupení žáků není kladen důraz na jejich věk. Cílem skupinové práce je především rozvoj silných stránek dítěte, sociálních a kooperativních dovedností.

9.3 Systém podpory nadaných

Pro školská poradenská zařízení byl zveřejněn dokument, rekapituluující podpůrná opatření vhodná pro stimulaci rozvoje nadaných. Tento dokument je v souladu s *vyhláškou 27/2016 Sb. o vzdělávání žáků se speciálními potřebami a žáků nadaných*, jejíž aktualizace proběhla v lednu 2018. V následujícím textu jsem seřadila podpůrná opatření dle stupně podpory. Doporučení těchto opatření konkrétnímu studentovi není vázané k určitému stupni podpory. Je však nezbytné, aby vycházelo z jeho vzdělávacích potřeb.

První stupeň podpory

Metody výuky jsou zaměřené na podporu kvality poznávacích procesů s důrazem na proces osvojování, učiva tedy myšlení, paměť a pozornost. Rozvíjejí preferované učební styly žáka a respektují míru jeho nadání. Formy obohacování vzdělávacího obsahu se volí dle charakteru žákova nadání, mohou však zahrnovat látku probíranou ve vyšších ročnících. Cílem tohoto stupně podpory je především prohloubení učiva a stimulace procesů objevování.

Druhý stupeň podpory

Metody výuky se odvíjejí od možností a potřeb žáka s ohledem na jeho věk. Obohacení vzdělávacího obsahu probíhá prostřednictvím individuální a skupinové projektové práce a stáže na odborných pracovištích za účelem rozvoje vědomostí a dovedností. Organizační zajištění tohoto opatření je výsledkem dohody mezi žákem a jeho zákonným zástupcem, školou a odborným pracovištěm, na kterém bude stáž probíhat. V tomto stupni podpory se rovněž využívá individuální vzdělávací plán, který navrhuje školské poradenské zařízení a zpracovává ho škola. Do individuálního vzdělávacího plánu je možné zařadit učivo související se vzdělávacími oblastmi odlišných od těch, které byly využity při konstrukci učebních osnov předmětu ve školním vzdělávacím plánu.

Třetí stupeň podpory

Zde se hojně využívá již zmiňovaná akcelerace společně s individuálním vzdělávacím plánem.

Čtvrtý stupeň podpory

Za podpůrné opatření se opět považuje individuální vzdělávací plán vycházející ze školního vzdělávacího plánu a naplňující vzdělávací potřeby žáka. Individualizace vzdělávacího obsahu, ke které na tomto stupni podpory dochází, výrazně překračuje stupeň vzdělání. Z tohoto důvodu je nezbytné do vzdělávání nadaných žáků zapojit i pedagogické pracovníky z odlišných stupňů škol či odborníky specializující se na danou vzdělávací oblast. Je možné využít i rozdílné formy výuky a vzdělávání, především projektové práce, mentoring, exkurze či stáže.

10 Diferenciace nadaných

Jak jsem se již zmínila, „*nadaní nejsou homogenní skupinou, každý je jedinečný a zároveň díky svým osobnostním charakteristikám, potřebám a chování lze nadané děti rozdělit do několika skupin, které se ale často navzájem prolínají.*“²⁰ Ve své práci jsem se rozhodla představit dvě typologie nadaných dětí, a to rozlišení nadaných dle role, kterou zastávají ve školním prostředí a problematiku duální výjimečnosti, o které bude pojednávat praktická část mé práce.

10.1 Pět skupin nadaných dětí ve školním prostředí

1. Úspěšné děti

Tyto děti jsou charakteristické svoji sebekritičností, pocity viny z neúspěchu, rychle nastupujícími pocity nudy a snahou projít vzdělávacím systémem s co nejmenším úsilím. Spíše než zaměření na své cíle a zájmy, mají tendence školou proplovat a být nasměrováni svými vyučujícími. Respektují pravidla, jsou přizpůsobivé, vysoce výkonné, obdivované spolužáky a oblíbené u učitelů. Jejich identifikace probíhá prostřednictvím intelektových testů či na základě doporučení učitele. Mají vysokou potřebu pocitu nezávislosti a jistoty.

Velice často si nejsou vědomí svých nedostatků, což je způsobeno pochvalami ze stran jejich rodičů, kteří jsou nadšeni úspěchy svých dětí. Jejich rozvoj je možné podpořit například akcelerací školního tempa či poskytnutím mentora.

2. Autonomní děti

Tyto děti jsou sebevědomé, dychtivé po poznání, kreativní, respektované dospělými a svými vrstevníky, schopné samostatné práce, mají pozitivní vliv na své spolužáky a vysokou míru vnitřní motivace. Na rozdíl od úspěšných, kteří se snaží o co nejmenší úsilí, se autonomní žáci naučili využívat vzdělávací systém k vytvoření nových příležitostí. Jsou zodpovědní a vědomí si možnosti měnit svůj život, kdy není třeba čekat na zásah či asistenci druhých lidí. Jsou známé svým pozitivním sebepojetím, jelikož došlo k naplnění jejich potřeb prostřednictvím pozitivní zpětné vazby a podpory. Jejich identifikace probíhá formou testování intelektu a kreativity či na základě psychologické diagnostiky. Velmi se zajímají o zhodnocení

²⁰ STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6. 68.s

své práce druhými lidmi. Jejich úspěšný rozvoj je možné podpořit vyvarováním se rutiny ve vzdělávacím procesu a poskytnutím dostatečného času a prostoru pro jejich záliby.

3. Diskrétní děti

Můžeme je také označit za skrývače svých schopností. Tato kategorie se týká nejčastěji dívek procházejících pubertou. V případě chlapců k tomu dochází na 2. stupni z důvodu vyvíjení nátlaku k účasti ve sportovních aktivitách. Jsou charakterističtí nízkým sebevědomím, nedostatečným množstvím sebelásky, pocity nejistoty a úzkosti. Odmítají svou výjimečnost, jsou vnímané jako tiché a ostýchavé, snaží se splynout s kolektivem. Ty, které jsou z počátku vysoce motivovány a mají intenzivní zájem o tvůrčí či akademické aktivity, mohou projít náhlou radikální změnou, při které ztratí veškerý předchozí zájem. Jejich identifikace probíhá prostřednictvím intelektových a osobnostních testů či na základě analýzy jejich výkonu. Rozvoj je možné podpořit zvýšením jejich povědomí o úspěšných nadaných jedincích.

4. Defenzivní odpadlíci

Tyto děti jsou charakteristické depresivními pocity, nízkou sebeúctou, odmítnutím, samotářstvím, neposlušností a rezignací, jelikož vzdělávací systém dlouhodobě nenaplnuje jejich očekávání. Mají sklon k izolaci, kritice sebe i druhých lidí. Jejich zájmy leží často mimo realitu tradičního vzdělávacího plánu. Bývají to především žáci, jejichž mimořádné nadání bylo identifikováno příliš pozdě. Identifikujeme je pomocí nesouladu mezi jejich inteligencí a školními výsledky. Úspěšný rozvoj můžeme zajistit individuálním vzdělávacím plánem a poradenstvím, dodáním sebedůvěry, podporou otevřené a přirozené komunikace.

5. Provokatéři

Můžeme je rovněž označit za kreativní rebely. Jsou charakterističtí vysokým stupněm kreativity, netaktností, tvrdohlavostí, zpochybňováním autorit, netrpělivostí, vysokou citlivostí a nedostatkem sebeúcty. Častým jevem jsou u nich pocity frustrace z důvodu nepotvrzení jejich talentu a schopností ze strany školského systému. Nesnášejí pravidla a mají problémy s disciplínou. Někteří z nich si dobírají své spolužáky, a tudíž nebývají vítáni při skupinových aktivitách a projektech. Identifikace zde probíhá na žádost vyučujícího a rodičů. Úspěšný rozvoj je možné podpořit poskytnutím empatického přístupu vyučujícího a rozvojem sociálních dovedností.

10.2 Duální výjimečnost

Doc. Šárka Portešová, odbornice na aplikovanou psychologii specializující se na problematiku psychologie nadaných, popisuje děti s duální výjimečností jako ty, které jsou současně nadané i handicapované. Anglická terminologie je označuje jako *twice exceptional*, neboli dvakrát výjimečné. Tyto děti obvykle nebývají identifikovány jako mimořádně nadané, a tudíž jim nejsou poskytnuty diferencované studijní programy uspokojující jejich specifické vzdělávací potřeby. Velmi často dochází ke vzájemné kompenzaci či maskování mezi handicapem a nadáním, a tak tyto děti bývají považovány za průměrné se slabými schopnostmi. Toto zařazení může být riskantní zejména v mladším školním věku, kdy prostřednictvím kompenzačních mechanismů dítěte dochází ke špatné identifikaci, jejímž následkem je zaměření pozornosti učitele a rodičů pouze na nápravu handicapu či stimulaci rozumových schopností. Mohou vykazovat známky stresu a rušivého chování, pociťovat frustraci, izolaci, bezmoc a odmítnutí. Druhů duální výjimečnosti je velké množství, mezi nejčastější však patří kombinace vysokého intelektu se specifickými poruchami učení, Aspergerovým syndromem, lehkou mozkovou dysfunkcí, především v podobě ADD či ADHD.

10.2.1 Nadané děti se specifickými poruchami učení

Tyto děti jsou definované jako ty, které „*projevují poruchu v jedné nebo ve více oblastech, související s porozuměním nebo používáním mluvené nebo psané řeči, a mohou se projevovat sníženou schopností poslouchat, myslet, mluvit, číst, psát nebo vykonávat matematické operace.*“²¹ Mezi nejčastější poruchy učení nadaných dětí patří dyslexie, dysortografie a dysgrafie. Základními charakteristikami těchto dětí je IQ vyšší než 130, rozpor mezi testovanými schopnostmi a školním výkonem, nezvládání jednodušších testových úkolů a oproti tomu úspěch v obtížnějších úkolech. Identifikace jejich nadání je ztížená stereotypním očekáváním, kdy jsou děti s poruchou učení a omezeným verbálním projevem považovány za mentálně podprůměrné. Existují tři skupiny těchto dětí.

Identifikování nadání s jemnými projevy poruch učení

Nadání je zde lehce identifikovatelné, zatímco poruchy učení jsou skryté a nerozpoznané. Nadměrnými schopnostmi kompenzují své poruchy. Často bývají druhými charakterizováni jako líní se sníženou úrovní sebepojetí a nedostatkem motivace. Problém může nastat ve chvíli, kdy je třeba plynulého a rychlého čtení.

²¹ JURÁŠKOVÁ, Jana a Leona Jelínková. *Základy pedagogiky nadaných*. Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2006. ISBN 80-868-5619-4. 111. s

Identifikování jako děti s poruchami učení

V tomto případě dochází k identifikaci čistě na základě poruchy. Vlivem poruch dochází ke snížení intelektuálního výkonu. Pedagogové mají tendence výkony těchto dětí podhodnocovat, což má za následek zpomalení rozvoje intelektových schopností až úplnou ztrátu motivace.

Neidentifikování nadaní

Nadprůměrné schopnosti a poruchy se vzájemně kryjí. Výkony, které podávají tyto děti, jsou v souladu s požadavky odpovídajícího ročníku, tudíž nejsou hodnoceny jako výjimečné a nedochází tak k rozvoji jejich rozumových schopností či kompenzaci poruch učení.

10.2.2 Nadané děti s Aspergerovým syndromem

Tento syndrom poprvé popsal ve 40. letech 20. století rakouský lékař Hans Asperger. Jedná se o „*pervazivní vývojovou poruchu, charakteristickou hlavně problémy v sociální zručnosti, komunikace, jistými vzory chování a intenzivním zájmem o některé oblasti při alespoň přiměřených intelektových schopnostech.*“²² Dítě s Aspergerovým syndromem může dosahovat IQ až 160. Výskyt syndromu je odhadován na 20-25 dětí na 10 000 a to především u chlapců. Mezi hlavní přístupy práce s duálně výjimečným dítětem trpícím Aspergerovým syndromem patří časté užití obrázků a grafů při výuce společně s dodržováním systematického uspořádání výkladu.

²² JURÁŠKOVÁ, Jana a Leona Jelínková. *Základy pedagogiky nadaných*. Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2006. ISBN 80-868-5619-4. 116. s

10.2.3 Nadané děti s lehkou mozkovou dysfunkcí

V současné době jsou nejvíce zastoupenou skupinou dětí s duální výjimečností ty, které mají nadání v kombinaci s poruchou pozornosti. Syndrom ADD neboli Attention Deficit Disorder, označuje poruchu chování projevující se stavem permanentní snížené pozornosti. Oproti tomu ADHD neboli Attention Deficit Hyperactivity Disorder je označení pro poruchu chování spojenou s impulzivním chováním, sníženou pozorností a hyperaktivitou. Mezi charakteristiky dětí se syndromem ADHD či ADD patří oslabená vytrvalost u činností, které nemají okamžitý výsledek, či se jejich význam zdá být irelevantní. Dále pak snížená pozornost k detailům, zvýšená citlivost na kritiku, neorganizovanost a zapomínání úkolů, zdánlivá bezstarostnost a v případě ADHD pak i zvýšená aktivita s nižší potřebou spánku. Pro práci s dětmi s tímto typem duální výjimečnosti se doporučuje využití silných podnětů při výuce, které dítě zaujmou, modifikace obsahu vzdělávání, zařazení krátkých přestávek a zaměření na silné stránky dítěte společně s vytváření podmínek pro pocítění úspěchu.

11 Mindfulness

Druhý úsek teoretické části práce pojednává o terapii Mindfulness, kterou jsem využila ve výzkumu do případové studie. Název se skládá z anglických slov mind (mysl) a full (plný). Do českého jazyka se výraz překládá jako všímavost, otevřená pozornost, plné vědomí či bdělá pozornost. Nejedná se pouze o kultivaci mysli a rozumu, nýbrž o rozvoj laskavé pozornosti, bdělosti, vlídného chování a všímavé pozornosti k celé bytosti. „*Spočívá ve vědomém prožívání života, že si uvědomujete prožitky a cíleně na ně konkrétním způsobem zaměřujete pozornost, zvědavě je pozorujete a přijímáte.*“²³ Systematická kultivace všímavosti může být považována za jádro buddhistické meditace vzkvétající posledních 2600 let ve světském i mnišském prostředí asijských zemí. V 60. a 70. letech 20. století došlo k jejímu rozšíření po světě. Stalo se tak především díky čínské invazi do Tibetu a válkám o jihovýchodní Asii, kdy se z velkého množství buddhistických mnichů a učitelů stali utečenci. K rozšíření rovněž přispěli lidé ze západu, kteří se praktiky všímavosti vydali učit do asijských klášterů a následně se pak sami stali učiteli.

Lidé mají sklon začít s plným prožíváním a uvědomováním svého života, až když umírají. „*Být tady a teď, to je to jediné, na čem záleží. Minulost ani budoucnost neexistují. Jediné, co existuje, je přítomnost. Minulost může být zdrojem zkušeností, ale někdy je těžké se těch nepříjemných zbavit; a budoucnost v nás může vzbuzovat naději, ale nikdy si nemůžeme být stoprocentně jistí, že nás nějaká budoucnost vůbec čeká.*“²⁴ Není třeba čekat na příležitost. Být všímavý je možné v jakýkoliv okamžik bez ohledu na proměny okolního světa. Schopnost uvědomit si, prožívat a akceptovat skutečnost tak, jak se odehrává bez hodnocení a posuzování, je jádrem mindfulness.

²³ SINCLAIR, Michael a Josie SEYDEL. *Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0. 40. s.

²⁴ HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5213-6. 9.s.

12 Přínosy všímavosti

Mindfulness má velký dopad na naše zdraví. Přispívá ke zlepšení funkce imunitního systému a zpomalení stárnutí buněk zvyšováním životnosti a odolnosti chromozomů. Podílí se na léčbě poruch příjmu potravy především díky zvýšené schopnosti otevřené pozornosti, projevům laskavosti a ohleduplnosti ke svým potřebám. V současné době se také hojně využívá při léčbě závislostí. Ve Spojených státech proběhl výzkumný projekt zaměřený na vliv techniky mindfulness na lidské nutkání zapálit si cigaretu. Účastníci výzkumu byli seznámeni se základními principy všímavé pozornosti a nácvikem techniky mořské vlny, která vychází z pochopení, že každé nutkání jednou odezní, ať mu člověk podlehne či ne. Jejich úkolem bylo představit si chuť na cigaretu jako mořskou vlnu. Nejprve nabývá na síle, roztříští se a zmizí. Následně je třeba se zaměřit na jízdu na vlně, se kterou nebojují, naopak si uvědomují své myšlenky a fyzické projevy touhy po cigaretě. Výsledkem tohoto výzkumu bylo snížení frekvence kouření až o 37% za jeden týden praktikování techniky mindfulness. Přístup, který k praxi otevřené pozornosti zaujmeme, rozhodne o jejím dlouhodobém přínosu pro náš život. V následujícím textu představím šest postojových faktorů, které tvoří základní pilíře praxe všímavosti.

12.1 Uvědomění

Mindfulness nám pomáhá s návratem do stavu bdělosti, kdy si uvědomujeme své myšlenky, zážitky a události odehrávající se v přítomnosti. Všímavý režim umožňuje zastavení a přezkoumání, zda naše jednání koreluje s našimi záměry. Prostřednictvím všímavosti jsme schopni si uvědomit aktuální nedosažitelnost určitých cílů, a tudíž dochází k jejich přehodnocení, čímž ušetříme čas a energii. Stav bdělosti nám pomáhá snížit bolest a utrpení. Pozornost věnovaná bolestivému místu nám pomáhá s uvědoměním stresu a strachu, který v nás bolest vyvolává. Praktikování mindfulness tak přispívá ke zklidnění částí mozku souvisejících s produkcí stresového hormonu.

12.2 Režim autopilota

„Když mozek nabude dojmu, že ví, co vidí, anebo že rozumí, co má udělat, přestane pátrat po alternativních možnostech interpretace dané situace.“²⁵ Vinu na tom mají neurony, které se spojují do nervových drah a sítí přenášejících a zpracovávajících informace. Uvažováním a vykonáváním činností dochází k aktivaci a prohloubení nervových drah, ze

²⁵ HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5213-6. 39. s.

kterých se později stávají zvyky. Pokud je náš mozek vystaven známému myšlenkovému vzorci, dospěje k názoru, že není již třeba informace zpracovávat a následně přepne do režimu autopilota. Důsledkem toho je, že neprožíváme svůj život vědomě. Neuvědomujeme si, jak chutnala právě vypitá káva a jakou cestou jezdíme každé ráno do práce. Mindfulness pomáhá s vytvořením správných myšlenkových vzorců. Jak se postarat, aby nevyprchaly? Tato změna uvažování a vnímání probíhá celkem v sedmi fázích, kdy každá předcházející fáze je nutná pro postup do další. V předvědomé fázi si neuvědomujeme, že jsme schopni změnit styl našeho myšlení a chování. Ve fázi identifikace a hloubání dochází k uvědomění prospěšnosti změny, která je však ohrožena našimi pochybami. V přípravné fázi hledáme podpůrné argumenty pro nezbytnost změny a snažíme se identifikovat konkrétní oblasti, kterých by se změny měly týkat. Ve fázi zavedení změny dochází k výměně stylu chování a uvažování. V závislosti na typu plánů a cílů, které jsme si vytyčili, může mít tato fáze podobu malých kroků či komplexní změny způsobu života. Fáze údržby se orientuje na udržení nových stylů myšlení a chování, například v podobě vyhýbání se starým zvykům a myšlenkovým vzorcům. Ve fázi zakončení dochází k upevnění nového stylu. Poslední fází je takzvaný pokrok, změna či návrat k původnímu stavu. V případě návratu můžeme pociťovat stav bezmoci. Je však nesmírně důležité si uvědomit, že krok zpět je naprosto přirozený stav, na který můžeme nahlížet jako na možnost poučit se z vlastních chyb, což je pro náš osobní rozvoj velice přínosné.

12.3 Připuštění

Schopnost uvědomit a připustit si nereálnou podstatu našich myšlenek a představ je pro život nezbytná. Budeme-li se přesvědčovat o pravdivosti tvrzení jako například „*měl/měla bych to lépe zvládat*“ či „*neodvádím dostatečnou práci, ostatní budou vždy lepší než já*“, naše mysl v nás vyvolá představu o naší neschopnosti a slabosti, se kterou se následně ztotožní. Vlivem nevědomé identifikace s myšlenkami se stáváme otroky naší mysli, která nám brání v prožívání reality. Při pozorném naslouchání našim myšlenkám registrujeme v pozadí naši vědomou přítomnost, přestáváme se s nimi ztotožňovat a tím oslabujeme jejich moc nad námi. Důsledkem toho je pak odchod myšlenky a naše uvědomění „*přerušení myšlenkového proudu*. *Tyto mezery v myšlení budou zpočátku krátké, ale postupně se budou prodlužovat. Budeme v nich cítit vnitřní klid. Pokaždé, když vytvoříme mezeru v myšlenkovém proudu, naše vědomí se stane jasnějším.*“²⁶ Identifikace s myšlenkami v nás vyvolává nutkání žít očekáváním a vzpomínkami. „*Toto nutkání vzniká, protože nám minulost dává totožnost a budoucnost*

²⁶ TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 978-807-2058-396. 11. s.

*slibuje spásu. Nicméně minulost a budoucnost jsou pouhé iluze*²⁷ „*Jste-li schopni pozorovat svou mysl, nejste v ní uvězněni. Stali jste se nezaopatřeným pozorovatelem.*“²⁸ Zaměření na přítomný okamžik nám navozuje pocity hlubokého klidu a vyrovnanosti. Na základě pozorování bylo zjištěno, že elektrická aktivita mozku v oblasti prefrontální kůry, která se podílí na vyjadřování emocí, se u účastníku MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction) programu na snižování stresu pomocí techniky mindfulness, posunula z pravé hemisféry do levé. Důsledkem toho byla zvýšena schopnost meditujících zvládat stavy frustrace, deprese a úzkosti, které mohou být vyvolány přílišným soustředěním na budoucnost, efektivnějším způsobem. Harvardští vědci provedli první velkoplošnou studii štěstí v každodenním životě na základě jimi vyvinuté mobilní aplikace, která náhodně sbírala odpovědi zaměřené na pocity štěstí. Dle výsledků studie vyšlo najevo, že naše mysl tráví více než polovinu času mimo přítomnost. Toulající mysl, zvláště zabývá-li se negativními či neutrálními myšlenkami, přispívá ke snížení pocitu štěstí. Mindfulness tedy prostřednictvím zaměření na přítomný okamžik, umožňuje intenzivnější a spokojenější prožití našeho života.

12.4 Akceptace

Lidé mají sklon měnit stav věcí dle svých představ. Zaměřenost na boj a odmítání reality nás obírá o energii, potřebnou pro uzdravování a osobní růst, a to vše vlivem nedostatku soustředěnosti a uvědomění. Akceptace reality neznamena opouštění svých principů a hodnot. „*Neznamena to, že jste spokojeni se stavem věcí, že jste rezignovali a tolerujete cokoli. Nemá to zkrátka nic společného s pasivní rezignací. Přijetí, o kterém mluvíme, jednoduše znamená, že dříve či později musíte dojít k ochotě vidět věci takové, jaké jsou.*“²⁹ Akceptace nám umožňuje jasnější představu o dění v reálném světě. Mechanismus vyhýbání se zdánlivě nežádoucím situacím je dysfunkční v případě snahy uniknout svým pocitům a emocím. Neustálé přemýšlení a analyzování situace nás přivede do bludného kruhu, který pak vede k nechtěným stavům. Mindfulness nám pomáhá se schopností přijmout, vytrvat a zůstat s těmito stavy. Prostřednictvím soucitného přístupu dochází k oslabení negativních pocitů a impulzivních reakcí. Dokážeme-li realitu akceptovat, zvyšujeme tím hranici své trpělivosti, což může být užitečné zvláště v případě rozrušené mysli. Trpělivost je určitým druhem

²⁷ TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 978-807-2058-396. 52. s.

²⁸ TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 978-807-2058-396. 57. s.

²⁹ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 82. s.

moudrosti, jejímž prostřednictvím jsme schopni přijmout sklon naší mysli se toulat a zároveň si být vědomí, že není nutné se tímto touláním nechat pohltit.

12.5 Nehodnocení

Ke kultivaci mindfulness dochází v případě, že jsme schopni věnovat pozornost svým prožitkům a souběžně je nehodnotit. Nepřiřazujeme-li žádný význam našim myšlenkám, pocitům a jednání druhých lidí, získáme tím neutrální postoj místo hodnotícího. Sklon ke kategorizaci a hodnocení prožitků nás uvěžňuje v neuvědomělých, automatických reakcích, které nemají objektivní charakter. Hodnotící soudy zcela ovládnou naší mysl, která není schopna klidu. Pro účinnější způsob zacházení se stresem je třeba si tyto automatické soudy uvědomit. V průběhu praktikování mindfulness tak záměrně potlačíme hodnocení a zaujmeme nestrannou pozici, která přispívá k prožívání okamžiků v jejich reálné podobě, což je základem všímavého uvědomování

12.6 Důvěra

Rozvinutí pocitu důvěry je nedílnou součástí výcviku všímavosti. S narůstající důvěrou v sebe sama narůstá i důvěra ve svět, který nás obklopuje. Zvyšuje se naše schopnost empatie a nahlížení situací z jiné perspektivy, a tím dochází ke zlepšení komunikace a interpersonálních vztahů.

13 Všímavost není

V posledních dvaceti letech zažil mindfulness velký nárůst příznivců, a to především díky svým pozitivním účinkům na lidský život a zdraví. Spolu se vzrůstajícím zájmem přibýlo i mylných výkladů tohoto fenoménu. Velice často se mindfulness považuje za formu meditace, která je však pouhou praktikou posilující a kultivující principy všímavosti. Dalším mylným předpokladem je, že se jedná o stav relaxace. V průběhu praktikování mindfulness se můžeme dostat do stavu uvolnění, který přispívá ke zlepšení výkonnosti a tvořivosti. Tento stav však není primárním cílem, nýbrž jedním z příjemných vedlejších účinků, které se mohou dostavit v případě, že na nich nebudeme lpět. Naším cílem je kultivace uvědomění si přítomného okamžiku a jiný přístup k hektickému životu. Někteří lidé uvádí obavu ze ztráty kontroly a úniku od reality jako důvod, proč mindfulness nepraktikují. Opak je ale pravdou. Princip praktikování je postavení se realitě čelem, a tudíž větší uvědomění prožitků reálného života se schopností vyrovnání se svými pocity. Praktikující lidé mohou být svým okolím považováni za sobecké či líné, a to především z důvodu, že základem některých cvičení je například nehybná meditace v leže či v sedě po dobu až 45 minut. Praktikování této techniky má však k lenosti velmi daleko, jelikož vyžaduje určité úsilí a disciplínu k udržení pozornosti pouze u jedné činnosti. Pravidelným opakováním dochází ke snížení stresu a k rozvoji více altruistického postoje k lidem ve svém okolí. Nejvíce mylné tvrzení o mindfulness se však týká označení této metody jako rychlého řešení všech problémů. Pozitivní účinky můžeme pocítit hned od začátku, především díky kultivování a rozvíjení všímavosti, avšak nejedná se o recept na šťastný život. „*Spíš je to tak, že všechny životní problémy můžeme objektivem jasné mysli vidět jasněji.*“³⁰ Praktikování nám může přivodit i občasný stav frustrace a zklamání, zejména když nejsme schopni uklidnit své myšlenky. Je nezbytné si uvědomit, že akceptace negativně zabarvených pocitů postupně sníží frekvencovanost jejich výskytu.

³⁰ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 65. s.

14 Mindfulness a věda

V posledních patnácti letech došlo celkem ke třem mimořádným vědeckým objevům, které přispěly ke změně porozumění tělu, mysli a jejich vzájemnému ovlivňování. Na základě vědeckých studií bylo prokázáno, že mozek je stále se vyvíjející orgán. Roste v průběhu celého života, mění a reorganizuje svou strukturu a stavbu v reakci na zkušenost. Objev této schopnosti, nazývaný se neuroplasticita, zvrátil dlouhodobé neurobiologické dogma o ztrátě neuronů v mozku a centrální nervové soustavě po druhém roce života. Některé studie uvádí, že v rámci procesu neurogeneze dochází k produkci až 5000 nových mozkových buněk denně. Na základě použití zobrazovacích metod magnetické rezonance bylo dokázáno, že po osmi týdnech praktikování mindfulness dochází k posílení těch částí mozku, zodpovědných za kvalitu pozornosti a zpracovávání informací ze smyslových orgánů. V případě dospělých jedinců dochází ke zvýšení kortikální plasticity v oblastech klíčových pro emocionální a kognitivní zpracování informací a celkový pocit duševní pohody. Jsou známy případy dokazující strukturální změny přední cingulární kůry mozku podílející se na soustředění a sebekontrolě již po jedenácti hodinách praktikování techniky. Rovněž dochází ke zvýšení objemu bílé hmoty mozkové, což je spojováno s pravděpodobným rozšířením myelinu, neboli ochranných obalů nervových vláken, a snížení hustoty neuronů v amygdale, centrále výstražného systému mozku, která hraje roli ve formování a uchovávání paměťových stop spojených s emočními prožitky. Druhým objevem je epigenetika, věda zabývající se detailním zkoumáním potenciálního vlivu našich zkušeností, chování, volby životního stylu a postojů na aktivaci genů v chromozomech. Tento objev dokazuje, že způsob našeho zacházení s genetickým dědictvím může mít vliv na jeho projev a potenciálně ovlivnit naši náchylnost k onemocněním. „*Třetí nejnovější revoluce ve vědě a medicíně přišla s objevem telomer a enzymu telomerázy, který je opravuje. Telomery jsou struktury nezbytné k buněčnému dělení umístěné na konci našich chromozomů.*“³¹ Elizabeth Blackburnová, americká biologka, získala za výzkum telomer Nobelovu cenu. „*Po zjištění, že stres zkracuje telomery, začali Elizabeth a její kolegové zkoumat účinky všímavosti a ostatních meditačních technik na ochranu proti zkracování telomer. Počáteční výsledky jsou slibné. V současnosti je známo, že délka telomer je v přímém vztahu ke stárnutí na buněčné úrovni, a tím také k délce života. Rychlost, jakou telomery degradují a zkracují se, je silně*

³¹ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 28. s.

ovlivněna tím, pod jak velkým stresem jsme a jak dobře se s ním umíme vypořádat.“³² Vysoce stresující obavy z budoucnosti, obsedantní hloubání o minulosti a naše vnímání stresu má s největší pravděpodobností vliv na rychlost stárnutí a zkracování telomer. Neznamená to však, že bychom měli stres ze života zcela eliminovat, stačí změnit náš postoj a vztah ke stresové situaci. Delší telomery „mají souvislost s rozdílným hodnocením toho, jak jste ponořeni v přítomnosti a současně toho, jak často zažíváte toulání mysli.“³³ V roce 1988 byla publikována studie zabývající se možností prokázání přímého vlivu mysli na uzdravení z konkrétní nemoci. Ve spolupráci s doktorem dermatologického oddělení fakultní nemocnice v Massachusetts byli zkoumáni pacienti léčící se s lupénkou. Při tomto kožním onemocnění dochází k nárůstu počtu kožních buněk, který následně vede ke tvorbě odlupujících se šupin kůže. Bylo dokázáno, že intenzita tohoto onemocnění kolísá v závislosti na emočním stresu. Lupénka se léčí pomocí fototerapie za využití ultrafialového světla, „které zpomaluje růst buněk v šupinatých plátcích kůže.“³⁴ Pacienti byli rozděleni do dvou skupin, z nichž jedna měla za úkol během svého pobytu ve světelném boxu cvičit meditaci všímavosti dle audionahrávek zaměřených na všímavost k dechu a tělesným počítkům. V průběhu meditace si meditující měli představit, jak ultrafialové světlo zpomaluje růst kožních buněk narušením jejich dělení. Studie prokázala, že v průběhu léčby se kůže meditujících pacientů „hojila čtyřikrát rychleji než kůže pacientů v kontrolní skupině, kteří podstupovali léčbu jen světlem. Toto dramatické zlepšení poukazuje na „silnou schopnost všímavosti pozitivně ovlivnit psychosomatické faktory, dokonce i při relativně krátkých časech cvičení.“³⁵

³² KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 289. s.

³³ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 21. s.

³⁴ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 272. s.

³⁵ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 273. s.

15 Program Mindfulness

Klinika na snižování stresu funguje od roku 1979 „v rámci ambulantní péče fakultní nemocnice Massachusettské univerzity. Jejím akademickým domovem se pak stala Fakulta lékařství a po několika letech nově zřízený Ústav preventivní a behaviorální medicíny. V té době představovala behaviorální medicína nový proud v lékařské vědě, který přispěl k rychlému šíření našich myšlenek a poznatků o zdraví a nemoci.“³⁶ Emeritní profesor medicíny a zakladatel této kliniky John Kabat - Zinn vede na klinice osmítýdenní mindfulness program zaměřený na redukci stresu. V následujícím textu bych ráda představila obsah celého programu.

15.1 Mindfulness 1. týden - Všímavost k dechu

Dýchání je rytmický, neustále se měnící děj, který nás v průběhu meditace ukotvuje v přítomném okamžiku. Nesnažíme se ho vědomě ovládat. Cíl meditace spočívá v uvědomění si tohoto procesu spolu s „*pociťováním počitků spojených s dýcháním a pozorováním měnících se vlastností těchto počitků.*“³⁷ Záměrné pozorování dechu navozuje pocit většího klidu a stabilizace těla a mysli. Přispívá ke zlepšení uvědomění našich myšlenek a pocitů, ke zlepšení schopnosti jejich akceptace a také k náhledu z širší perspektivy navzdory emocionálnímu rozrušení. Rovněž přispívá k volbě efektivnějších a adekvátnějších reakcí ve stresových situacích. Nezávisle na délce meditace nám pomáhá si uvědomit, co se s námi děje. Zaměříme-li se na svůj dech, osvobodíme se od tendence a nutkavé potřeby mít vše pod kontrolou. „*Sledování dechu nám připomíná, že se v jádru naší bytosti děje něco, co jen velmi málo závisí na tom, kdo jsme a čeho bychom rádi dosáhli. Otevírá nám nové možnosti, život chvíli probíhá volně, sám od sebe a my tak s klidem a vyrovnaností můžeme najít řešení, které bychom přehlédli, kdybychom se snažili věci okamžitě napravit.*“³⁸ Existují dva způsoby meditace všímavosti k dechu. Formální praxe, při které zanecháme jakékoli činnosti, zaujmeme určitou pozici a uvědomujeme si svůj nádech a výdech. Prostřednictvím tohoto cvičení dochází k přirozenému prohloubení naší schopnosti udržet pozornost na dechu po delší časový úsek. Druhým, neformálním způsobem praktikování je uvědomování si dechu kdykoliv v průběhu

³⁶ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 234. s.

³⁷ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 100. s.

³⁸ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 71. s.

dne. „*Díky tomu je vlákno meditativního uvědomění zapleteno do všech aspektů vašeho každodenního života.*“³⁹

15.2 Mindfulness 2. týden - Body scan

Je zajímavé pozorovat ambivalentní vnímání našeho těla, kdy jsme schopní být v jeden okamžik posedlí svým vzhledem a souběžně zcela odtržení. Moderní společnost se vzhledem zabývá neustále. Reklamní agentury těží z lidské potřeby se v různých fázích života identifikovat s určitým obrazem svého těla. Obecné zaujetí vzhledem pramení z hluboké nejistoty. „*Mnoho dospělých lidí někde hluboko pociťuje, že jejich tělo je buď tlusté, malé, vysoké, staré nebo ošklivé. Jako by existovala dokonalá forma, kterou by mělo mít.*“⁴⁰ Žádný z těchto pocitů se nemůže změnit, nedojde-li ke změně způsobu prožívání našeho těla. „*Vložíme-li energii do skutečného prožívání svého těla a odmítneme-li se nechat zachytit ve vnější vrstvě posuzujícího myšlení, která skutečná prožívání překrývá, celý náš pohled na tělo a na nás samotné se může dramaticky změnit.*“⁴¹ Procházení těla je velmi účinnou meditační technikou, které se v programu MBSR využívá ke znovunavázání kontaktu s tělem prostřednictvím postupného přenášení pozornosti na jeho jednotlivé části těla bez jakéhokoliv posuzování a hodnocení. „*Zanecháváte-li za sebou počítky nalezené v každé oblasti a také veškeré myšlenky a představy, které se ve spojení s danou částí těla objevily, svaly v té oblasti je také doslova zanechají za sebou, tedy povolí. Prodlouží se a uvolní napětí, které se v nich nakumulovalo.*“⁴² Opouštění myšlenek neznamená jejich potlačení. „*Myšlení není špatné ani není během meditace nežádoucí. Záleží na tom, zda si své myšlenky a pocity během meditace uvědomujeme a jaký k nim zaujmeme postoj. Pokoušet se je potlačit způsobí pouze větší napětí a frustraci.*“⁴³ Všímavost k tělu je prvním cvičením, kterému se účastníci „*věnují systematicky a jež je vyživuje a rozvíjí vyšší stabilitu mysli, klid a všímavost.*“⁴⁴ Procházení těla může být

³⁹ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 107. s.

⁴⁰ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 134. s.

⁴¹ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 134. s.

⁴² KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 137. s.

⁴³ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 124. s.

⁴⁴ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 137. s.

velice přínosné v případě pacientů trpících chronickými bolestmi či posttraumatickou stresovou poruchou. Vytěšňování traumatických zážitků v těle vyvolává enormní stres, který narušuje naše fyzické zdraví. V průběhu meditace dochází k propojení vědomé mysli s pocitovými stavy těla a následnému směřování energie ve formě akceptace, pozornosti a laskavosti do bolestí zasažených míst. „*Při pravidelném cvičení lidé obvykle cítí lepší kontakt s různými částmi těla, které dříve nepocitovali nebo na ně příliš nemysleli. Cítí se také mnohem uvolněnější a ve svém těle si připadají více jako doma.*“⁴⁵

15.3 Mindfulness 3. týden - Všímavost k chůzi

„*Meditace v chůzi znamená záměrně se věnovat zkušenosti chůze samotné. Soustředíme se na počítky v našich chodidlech nebo v našich nohách. Pocitujeme celé své tělo, které se pohybuje.*“⁴⁶ Při praktikování meditace je důležité si uvědomit, že naším cílem není dostat se na určité místo, nýbrž být přítomní právě tady a teď, krok za krokem. Chůze v kruhu, či v krátkém úseku tam a zpět, přispívá ke zklidnění naší mysli, jelikož není nic, co by způsobilo její rozptýlení a únik ze stavu soustředění. Neznamená to však, že bude „*plně respektovat náš záměr uvědomovat si po delší dobu každý krok, rozhodně ne bez intenzivní snahy udržet mysl soustředěnou.*“⁴⁷ Často se stává, že mysl začne toto cvičení považovat za hloupé, neužitečné a za ztrátu času, následně pak dochází ke změnám rovnováhy, rychlosti chůze či zaměření pozornosti na objekty v jejím okolí. Je nezbytné tyto popudy zaznamenat, akceptovat a vytrvat ve cvičení. Plné uvědomění každého kroku je velice náročné, „*ale můžeme si místo toho uvědomovat pocit svého těla jako celku pohybujícího se prostorem. Takže i když spěcháme, můžeme být všímaví.*“⁴⁸ Mysl stále touží po nových podnětech a má tendenci přemýšlet nad cílem a významem své cesty. Tělo je tak nuceno sloužit mysli a dopravit ji tam, kam si přeje. Zaměříme-li však svou pozornost na běžné, každodenní činnosti jako chůze, budeme schopni ocenit například to, že vzhledem k malé ploše chodidel je chůze úžasná schopnost těla pracovat s rovnováhou. Toto uvědomění přispívá k omezení režimu autopilota,

⁴⁵ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 150. s.

⁴⁶ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 188. s.

⁴⁷ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 190. s.

⁴⁸ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 191. s.

a tudíž k oživení zdánlivě rutinních zážitků našeho života. Na konci dne tak budeme více klidní a méně vyčerpaní.

15.4 Mindfulness 4. týden - Všímavost ke zvukům a myšlenkám

Zvuky a myšlenky mají moc spouštět silné emoce, které nás mohou ovládnout „*Podobně jako je ucho orgán, který vnímá zvuky, je mysl orgán, který vnímá myšlenky.*“⁴⁹ Při naslouchání zvukům máme tendence přiřazovat je k pojmům. Stejně je to i s myšlenkami, které okamžitě spouštějí síť asociací. Dříve než si to uvědomíme, jsme lapeni v pasti dávno zapomenuté minulosti či vysněné budoucnosti, která má s realitou společného jen velmi málo. Vlivem spuštěné laviny asociací pak můžeme pociťovat například stres, smutek, naštvanost, úzkost. Kanadský lékař a biolog Hans Selye, „*definoval stres jako nespecifickou odpověď organismu na jakýkoliv tlak nebo požadavek.*“⁵⁰ Za nejzákladnější a nejzajímavější aspekt stresu považuje situaci, kdy organismus ve svém úsilí adaptovat se na požadavky a tlaky reaguje generalizovanou fyziologickou odpovědí. O tom, zda ke stresu dojde, rozhoduje náš způsob vypořádání se s ním. Stres neovlivňuje pouze naše emoce, chování, tělesné počitky, ale také naše myšlení. Prostřednictvím vnitřních monologů, kdy sami sebe přesvědčujeme o naší neschopnosti, přispíváme ke konstrukci celkem sedmi myšlenkových pastí.

Černé vidění světa, kdy trápíme sami sebe vytvářením katastrofických scénářů, co by, kdyby. Tyto obavy jsou funkční pouze v případě, kdy nám zabrání v lehkovážném riskování či nás povzbudí k převzetí kontroly nad danou situací. S narůstajícím strachem dochází k posílení nervové dráhy, která ze strachu vytvoří běžnou reakci na obdobné situace.

Dělání předčasných závěrů, kdy si vytváříme názor bez zvážení všech dostupných relevantních informací a náš odhad je založen pouze na základě předchozích zkušeností.

Tunelové myšlení, které souvisí se záměrným odkládáním prožívání štěstí, kdy přesvědčujeme sami sebe, že budeme šťastní, až vystudujeme školu, či vyděláme určité množství peněz. Toto zúžené ohnisko zájmu člověka motivuje k dosahování cílů. Přehnaná zaměřenost na budoucnost nás však připravuje o prožívání pocitu štěstí v přítomném okamžiku.

Utvrzování se, kdy prostřednictvím našeho sklonu vyhledávat informace podporující naše původní tvrzení, sami sobě bráníme v zaujetí všímavého postoje, jelikož jsme ovlivněni neaktuálními informacemi a názory a přehlížíme ty relevantní.

⁴⁹ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyche (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 116. s

⁵⁰ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 9. s.

Skupinová konformita, kdy dochází k přizpůsobení našich názorů názorům druhých lidí. Zpochybnění toho, co je nám předkládáno, považujeme a priori za neslušné a akceptujeme názory a způsoby myšlení druhých i v případě negativního dopadu na naší osobu. Souhlas s ostatními může být dobrý pro kladné fungování sociálních vztahů. Je však nezbytné, abychom na svět nenahlíželi pouze z jedné, cizí perspektivy.

Utopené náklady, které nás nutí pokračovat ve věcech, které nám již neprospívají. Je těžké upustit od něčeho, čemu jsme obětovali mnoho času a energie. Vzdáme-li se pokaždé když nastanou komplikace, ničeho nedosáhneme. Pokud však lpíme na něčem neprospěšném, dovolíme rozhodnutím z minulosti, aby přebily naši přítomnost.

Hledání viníka, kdy „*neschopnost akceptovat, co se stalo, člověku brání soustředit pozornost na potenciální řešení. Zacyklí se ve hře na hledání viníka.*“⁵¹ S myšlenkovými pastmi to není lehké. Ocitneme se v nich bez varování a je těžké jim uniknout. Rozvoj schopnosti uvědomit si je, je základním předpokladem proto, jak se jim postavit. Meditace zvuků a myšlenek nám pomáhá odhalit tyto pasti a postavit se k myšlenkám stejně jako ke zvukům. „*Jako by naše myšlenky byly jen zvuky rádia, které hraje někde v pozadí. Můžeme naslouchat nebo spíše pozorovat, nemusíme však hned reagovat.*“⁵² Není třeba každou myšlenku analyzovat a reagovat na ni ihned po pocítění emoce, podobně jako necítíme potřebu hned myslet či jednat v reakci na to, co slyšíme v rádiu. Tato meditace je složena ze dvou kroků. Prvním krokem je přijetí, kdy akceptujeme zvuky, jak přicházejí a odcházejí. Naladíme se pouze na hlasitost, tón, výšku, zabarvení každého zvuku a postupně začneme přijímat myšlenky a emoce spojené s nimi. Druhým krokem je všímání. Některé zvuky máme tendenci označovat jako příjemné, věnujeme jim svou pozornost a jiné, pro nás nepříjemné potlačujeme. Je třeba se zaměřit na to, kdy a jak toto probíhá a následně začít podobně pracovat i s našimi myšlenkami a pocity. Při soustředění na zvuky velice často dochází k situaci, kdy se myšlenky budou snažit ovládnout naši pozornost. Obrátíme-li na ně svou pozornost, jejich síla začne slábnout, až se postupně vytratí. „*Myšlenky se skládají z okamžitých záblesků aktivity neuronové sítě v mozku, které jsou následovány šířící se vlnou asociací, jež je mnohem pomalejší. Záblesk je velmi krátký impuls, odpovídá například okamžitému obrazu, který se vytvoří v mysli, ale to, čemu říkáme myšlenka, je tvořeno jak prvotním impulzem, tak vlnou asociací. Asociace následují prvotní impuls, vzbuzují další představy, které vytvářejí další asociace a řetězce vnitřní řeči. Většina asociací,*

⁵¹ HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5213-6. 48. s.

⁵² WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 117. s.

které impulz vyvolaly, je spuštěna díky navyklým reakcím. Pokud si je uvědomíme, začne se rozpouštět řetězec, který asociace propojuje. Mizí zejména proud vnitřní řeči, takže si lépe uvědomujeme samotné impulzy, myšlenky brzy ztratí svou sílu a jednoduše se vytratí.“⁵³ Většinou toto však netrvá dlouho a myšlenkám se podaří nalézt mezeru v naší pozornosti, která zapříčiní spuštění dalšího řetězce asociací. Je proto třeba být trpělivý a meditaci trénovat co nejčastěji, nevzdávat se při prvním neúspěchu v průběhu meditace, obrátit svou pozornost na rušivý zvuk či myšlenku, akceptovat ho a vyčkat. „Zkušený meditující není ten, jehož mysl se netoulá, ale ten, kdo dokáže trpělivě začínat znovu a znovu.“⁵⁴

15.5 Mindfulness 5. týden - Všímavost k nesnázím

„Pokud se nesnáze objeví v mysli, navyklá reakce uložená v mozku způsobí, že je vnímáme jako nepřítele, kterému se snažíme buď“⁵⁵ postavit nebo utéct. Jak se postavit „ke všem těm velkým i malým věcem, které nám každý den připomínají naši zranitelnost?“⁵⁶ Tato otázka je ústředním motivem pátého týdne výcviku MBSR. Při jakémkoliv vystavení nesnázím máme přirozený sklon se jim vyhýbat různými způsoby od neustálého analyzování situace, přes ignoraci až po rozptýlení prostřednictvím jiné činnosti. I přes povědomí o nefunkčnosti těchto strategií je stále využíváme. Proč tomu tak je? Tyto postupy nám byly nápomocné v minulosti, a tudíž nám jejich opakované užití dává dobrý smysl. Rovněž zde hraje velkou roli naše neochota akceptace reálné podstaty věcí a dějů spolu s připuštěním naší bezmocnosti a zranitelnosti. Dříve či později nastane chvíle, kdy nám dojde energie a toto přestane fungovat. V této situaci existují dvě řešení. Možnost předstírání neexistujícího stavu se nabízí jako účinné řešení, ve skutečnosti však dojde k jeho zhoršení. Druhým řešením je zaujetí postoje založeného na akceptaci své vlastní osoby a nesnází. Přijetí nám umožní se na okamžik zastavit, nechat věci takové, jaké jsou, sníží naše tendence k bezmyšlenkovitému reagování a díky tomu lépe pochopit situaci. „Dává nám více času a prostoru na odpověď, dovoluje nám plně si uvědomovat nesnáze se všemi jejich bolestnými odstíny a odpovídat na ně tak dovedně, jak jen

⁵³ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 120. s.

⁵⁴ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 122. s.

⁵⁵ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 143. s.

⁵⁶ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 132. s.

je to možné. “⁵⁷ Akceptace vlastního strachu je prospěšná zejména v neovlivnitelných situacích, které jsou zdrojem nejistoty a pochybností. Upneme-li se na katastrofické scénáře odehrávající se v naší mysli, nezabráníme jejich naplnění a znemožníme si plné prožívání přítomného okamžiku. Naše mysl je jako oceán. „*Bouře, déšť nebo sluneční paprsky umí proměnit jakoukoli vodní plochu buď ve vířivou masu vody s hrozivě vysokými vlnami, nebo v křišťálově průzračnou hladinu, skrze kterou vidíme až do velkých hloubek.*“⁵⁸ Obavy spolu s pochybami dokáží rovněž rozbouřit hladinu našeho rozpoložení. Je důležité netoužit po vymýcení těchto pocitů, jediné tak se naučíme vnitřní bouře rozpoznávat a vycházet z reálného stavu. Nesnáze přijmeme ve dvou krocích. Nejprve si uvědomíme naše pokušení potlačit a odehnat znepokojivé pocity, emoce, tělesné počitky či myšlenky. Následně se s nesnázemi přivítáme, tak jak nám radí básník Jalaluddin Rumi ve své básni hostinský dům. „*Lidská bytost je jako dům pro hosty. Každé ráno přicházejí noví hosté. Radost, zármutek, podlost, okamžitý stav mysli přichází jako nezvaný host. Všechny přivítej a bav se s nimi! I když je to jen houf starostí, které vrhnou dovnitř násilím a rabují. I přes to přivítej každého hosta s úctou. Možná tě zbaví něčeho, co ti bránilo prožít nové radosti. Temné myšlenky, stud a zlobu přivítej s úsměvem u dveří a pozvi je dál. Za každého, kdo přijde, buď vděčný, protože ti jej osud posílá jako učitele.*“⁵⁹ Meditace odhalování nesnází může přispět ke zjištění, jakým způsobem a v jakých částech těla nesnáze prožíváme. „*Pracovat s myslí, když čelíme nesnázím, je opravdu obtížné. Pokud se naopak zaměříme na tělo, jako bychom mezi nás a naše nesnáze vložili volný prostor, takže nás nezačne hned strhávat.*“⁶⁰ Vnímání tělesných reakcí je důležité, jelikož nás učí, jak narušit první článek řetězce, který může způsobit zničující koloběh. „*Teprve tehdy, když přestaneme být ovládáni stresující potřebou řešit problémy, začíná skutečné léčení.*“⁶¹

⁵⁷ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 134. s.

⁵⁸ SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5. 62. s.

⁵⁹ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 135. s.

⁶⁰ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 137. s.

⁶¹ WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 141. s.

15.6 Mindfulness 6. týden - rozvíjení laskavosti a soucitného přístupu

„Laskavost vzniká díky empatii, hlubokému a sdílenému porozumění, v jaké situaci se člověk nachází.“⁶² Důležitost empatického přístupu v interpersonálních vztazích je známá všem lidem, stejnou důležitostí bychom však měli přikládat projevům empatie ke své vlastní osobě. Velice často empatii k našim myšlenkám potlačujeme, či se jí zcela oddáme, což se může projevit například záchvatovitým přejídáním. Mindfulness nám pomáhá s porozuměním pravé podstaty potřeb, vyvolaných našimi myšlenkami. Jedno tibetské rčení praví „*Ve chvíli, kdy jsme spokojeni, máme všechno. Problém je v tom, že si myslíme, že je to opačně, abychom mohli být šťastní, potřebujeme nejdříve všechno mít.*“⁶³ Obecně máme tendenci nevážit si svého vlastnictví a možností. Svými myšlenkami se utápíme v lítosti nad tím, čeho se nám v minulosti nedostalo. Vděčnost a posilování jejího pocitu umožní člověku se oprostít od lítosti nad tím, co se nezdařilo. Prostřednictvím všímavé pozornosti k drobným radostem běžného života můžeme pociťovat letmé závany vděku poměrně snadno. V případě negativních zážitků je třeba stále oceňovat pozitivní momenty každého dne, abychom si uvědomili, že i přes špatnou zkušenost měl náš den význam. Tento způsob myšlení přispívá k vytvoření nervových drah pomáhajících při upevnění všímavosti. Přirozený sklon k negativitě nás vede k tendenci vidět nebezpečí všude a hledat chyby ve všem. Dle odhadu neurologů nám na zaznamenání hrozby stačí desetiny vteřiny, zatímco v případě něčeho příjemného je to delší doba. Na nebezpečí reagujeme v podstatě okamžitě, zapisujeme si jej do paměti pro případ jednoduchého vybavení v budoucnu. Odhaduje se, že na vyvážení jednoho negativního zážitku je třeba až pěti pozitivních. V amygdale se dvě třetiny neuronů věnují zpracovávání negativních zážitků. Dle klinických studií mají lidé dosahující nízkého skóre na škále všímavosti obtíže s projevy laskavosti a soucitu a prožívají bolest intenzivněji. Na základě výzkumu provedeného na lékařské fakultě Duke University ve Spojených státech bylo zjištěno, že samotné rozvíjení „milující laskavosti“ pomocí meditačních technik může přispět k výraznému zmírnění bolesti. Studie z Emory University ve Spojených státech ukázala, že meditace laskavosti zmírňuje záněty a posiluje imunitní systém. Všechna tato zjištění dokládají příznivý vliv všímavosti na celkové duševní a fyzické zdraví a pohodu. Zajímavé je, že tyto blahodárné účinky se mohou dostavit již po pouhých osmi minutách meditace.

⁶² WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9. 163. s

⁶³ HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5213-6. 108. s.

15.7 Mindfulness 7. týden - Všímavá komunikace

Sedmý týden programu MBSR je zaměřen na rozvíjení všímavé komunikace. Smyslem tohoto týdne je vědomé naslouchání a odpovídání, což přispívá ke schopnosti zvládat komunikační střety. Jak si poradit se zlostí, která může být v průběhu hovoru vyvolána? V první řadě je důležité uvědomit si podstatu našeho pocitu a pomocí všímavého dechu, kdy dojde ke zklidnění tepu a celého těla, překonat své nutkání okamžité reakce. Následně využijeme asertivní způsob komunikace, která zabráni napjatým situacím, aby se vymkly kontrole. Zamezíme tak našemu obviňování druhých lidí, kteří nebudou mít pocit ohrožení. Naučit se ovládat pocity zlosti a vzteku není lehké, ale pracovat s těmito pocity u druhých je náročnější. Vztek se objeví tehdy, když se naše představy o průběhu situace neslučují s realitou a tento rozdíl je vnímán negativně. V případě projevů zlosti ostatních je nezbytná schopnost akceptace jejich pocitů a naslouchání. Prostřednictvím zaměření se na sdělení druhé osoby spolu se sledováním našich vnitřních pochodů zamezíme bezmyšlenkovým reakcím, které naše mysl v dané situaci vyhodnotí jako potenciálně správné. Pravidelné praktikování všímavé komunikace může rovněž přispět k pochopení váhy a významu našich slov, kterými můžeme ublížit lidem ve svém okolí.

15.8 Mindfulness 8. týden - Všímavý život

Poslední týden výcviku MBSR je zaměřen na maximální aplikaci mindfulness v každodenním životě. V průběhu prvních sedmi týdnů vytváříme prostřednictvím jejího praktikování jistou záchrannou síť pro ukotvení v přítomném okamžiku. Osmý týden je pak začátkem našeho všímavého života, kdy dochází k posilování a rozšiřování této sítě, aby byla připravena za každé situace. Jakým způsobem je možné všímavost aplikovat do běžného života? Po otevření očí se namísto kontroly emailové schránky můžeme zhluboka nadechnout a uvědomit si dění odehrávající se v našem okolí. V případě pocitu úzkosti, smutku či paniky je dobré začít tyto stavy vnímat jako dění, které vzniká a zaniká v naší mysli. Pouhé zaměření naší pozornosti s následnou akceptací posiluje naši všímavost. Spřátelení s emocemi, myšlenkami, pocity a tělesným počitky a jejich uvědomění s laskavostí a soucitem nám zamezí v neustálém posilování řetězců automatických reakcí, a tím tak dochází k vytvoření prostoru pro naši svobodnou volbu. Aplikováním všímavosti do běžných událostí dochází k jejich zhmotňování. Zaměřením pozornosti na přítomný okamžik zmírníme moc myšlenkového proudu, který brání spatřování dění odehrávajícího se v nás. Zkušenosti se tak pro nás stávají více reálné, živé a jasné. Nezávisí na typu cvičení, který si vybereme, jako na odhodlání udržet svou praxi, což znamená být bdělý, prodlévat ve svých okamžicích, jak nejlépe a nejčastěji dovedeme. „*Uvědomování znamená vidět celek, vnímat celý obsah a kontext každého okamžiku.*“

*Své myšlení nemůžeme nikdy úplně uchopit. Ale pokud se dostaneme za něj a navážeme kontakt s přímým viděním, přímým cítěním, můžeme vše vnímat ve své podstatě.*⁶⁴ Mindfulness nekončí po osmi týdnech. Tato cesta všímavosti a probuzení do vlastního života je celoživotní. „*Někdy ji nazýváme cesta uvědomění. Jít stezkou uvědomování, což znamená žít život uvědomování, vyžaduje udržet cvičení meditace. Pokud ho neudržíte, cesta zaroste a zmizí z očí. Bude méně dostupná, přestože se k ní, kdykoli se rozhodnete, budete moci vrátit, protože tam stále je.*“⁶⁵

⁶⁴ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 683. s.

⁶⁵ KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5. 669. s.

16 Případová studie

Praktická část práce je členěna do třech oblastí. První se týká téměř tříletého pozorování před začátkem terapie. Druhá část se zabývá popisem a reflexí jednotlivých týdnů celé osmitýdenní terapie. V poslední části se zaměřuji na změny vyvolané terapií s dvouměsíčním odstupem.

16.1 Metodologie a cíl výzkumu

Pro praktickou část práce jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, konkrétně případové studie. Sběr dat probíhal formou longitudinálního, neboli dlouhodobého pozorování, analýzy dat a strukturovaného rozhovoru s dívkou. Cílem případové studie je především snížení stále frekventovanějších úzkostných stavů. Dále pak zvýšení sebedůvěry, narušené z důvodu úzkostných stavů a nepochopením ze strany vrstevníků. Rovněž bych ráda přispěla ke zvýšení koncentrace, se kterou má dívka z důvodu syndromu ADD velký problém.

16.2 Popis výzkumného vzorku

Pro svou případovou studii jsem zvolila nezletilou dívku s duální výjimečností. V tomto případě se jedná o kombinaci vysokého intelektu a syndromu ADD způsobující poruchu pozornosti. V současné době je dívka čtrnáct let, na začátku pozorování ji však bylo téměř jedenáct. Do svých třinácti let navštěvovala běžnou základní školu. Od září 2017 nastoupila do Scio školy. Poprvé jsem s ní přišla do kontaktu v jejích desíti letech, kdy z vážných zdravotních důvodů nebyla schopná docházet na každodenní výuku a bylo třeba látku dohnat. Vše začalo problémy se spánkem, běžně usínala až před druhou hodinou ranní, což se v případě výuky od osmi projevovalo nadměrnou únavou. Dále pak projevy nepozornosti, proti kterým se snažila bojovat, ale z důvodu syndromu ADD, to pro ni bylo velice namáhavé. Její nepozornost však probíhala odlišným způsobem než u běžného dítěte. Po nějakém čase byla opět schopná vnímat, uvědomovala si obsah probíraného sdělení v době své nepozornosti, ale netušila, nad čím ona sama přemýšlela. Od roku 2017 začala téměř denně omdlévat a trpět velmi silnými migrénami, které ji paralyzují a znemožňují pohyb. Tyto situace jí způsobují úzkostné stavy, které popisuje takto: *„mám někdy pocit samoty a cítím se jako bez domova. Jsem taková všude zdejší. Z pohledu jiného člověka, to může znít parádně, ale pravdou je opak. Jsou chvíle, kdy mi je do breku. Sedím uprostřed místnosti a brečím. Tyto návaly smutku a samoty jsou příšerné. Nenávidím se za tyto pocity, protože vím, že si za ně mohu sama. Snažím se často uklidnit, ale*

občas to nelze a jen brečím. Brečím, ale tak, abych nikoho nerušila a nikdo nezjistil, že jsem v tomto stavu. Velmi se za tyto pocity stydím. Podle mého názoru, je to projev slabosti. Jenže já nechci být slabá a bezradná, natož, aby to věděli rodiče. Já chci být v očích mé rodiny silná, rozvážná a úspěšná. Jen tak se na mě mohou spolehnout a nemusí se bát. Je to stejné i s mými spolužáky, občas si připadám jak z jiné planety. Všichni si o mně myslí, že jsem hodně chytrá, ale mluví o tom, jako by to bylo něco špatného. Často se to stává například v hodině Prvouky. Naposledy jsme mluvily o vesmíru, a když řekla, že jsem viděla zajímavý dokument o Halleyově kometě, ve kterém říkali, že ji můžeme vidět jednou za 75 let a, že by bylo zajímavé domluvit exkurzi v planetáriu, abychom ji mohli pozorovat, tak se na mě všichni dívali jako bych mluvila hlouposti. Od té doby se bojím vyjadřovat svůj názor, protože mě nikdy nikdo nechápe.“ Na základě pocitu odlišnosti, který podporuje její úzkostné stavy, si svou inteligenci odmítá připustit a považuje se za zvláštní. Uvědomuje si situace, kdy nemusí věnovat učební látce příliš mnoho úsilí. Vlivem této situace je náročné ji přimět k pravidelné přípravě. Vzdělání je pro ni však důležité, a tudíž je schopna během chvíle přejít ze stavu nepozornosti do stavu plné koncentrace a zaujetí. Při učení preferuje informace uspořádané do logických celků a nevyhovuje jí memorování. Velmi často bojkotuje učení postupů například v matematice, což je způsobené její schopností logického vyvození výsledků za použití mnohdy efektivnějších metod, než těch, které jsou jí ve škole předkládány. Upřednostňuje doplňková náročnější cvičení, ve kterých vidí smysl výuky. S příchodem na druhý stupeň došlo ke zhoršení prospěchu, což vedlo k frekventovaným pocitům selhání, úzkostným stavům a tendencím se, při hrozícím neúspěchu, vzdát bez snahy. Tyto situace probíhají následovně. Při přípravě na test z anglické slovní zásoby si nebyla schopná vzpomenout na nějaké slovo a automaticky čekala mou nápovědu. Začala propadat panice, že si nic nepamatuje, a tudíž je neschopná a hloupá. V tuto chvíli se jí vždy snažím navést pomocí mnemotechnických pomůcek, které si sama vymýšlí, a tudíž dochází ke změnám jejího postoje, kdy se z paniky stává zvědavost. Začíná analyzovat své chybné odpovědi, které následně srovnává s mými nápovědami za účelem nalezení správné odpovědi. Při domácí přípravě je limitována svým zdravotním stavem. Obvykle se po devadesáti minutách přestává soustředit. Snaží se s tím bojovat, ale čím větší odpor klade, tím více unavená je, a tudíž opět dostane panický strach z nastupujícího pocitu bolesti hlavy. Pro zlepšení stavu občas pomáhá, když si při výuce lehne do postele. Ve svých jedenácti letech se začala zajímat o programování a následně se učit japonský jazyk. Ve třinácti letech začala projevovat zájem o autismus a Aspergerův syndrom. V současné době se jedná o čtrnáctiletou mladou dívku, jejímž velkým přáním je přispět k výzkumu léku proti rakovině.

16.3 Průběh terapie

16.3.1 Mindfulness 1. týden - Všímavost k dechu

INSTRUKCE:

Pohodlně se usadíme, oči necháme zavřené a napřímíme záda. Naše chodidla se dotýkají podlahy, ruce složíme do klína. Právě teď si začínáme uvědomovat svůj dech. Dýchání nemusíme měnit, upravovat, zpomalovat ani zrychlovat, jen ho sledujeme a uvědomujeme si, jaké je. Všímáme si jeho přirozeného rytmu a souvisejících tělesných počtů. Všímáme si pocitů, které jsou vyvolány studeným vzduchem proudícím našim nosem dovnitř při nádechu a teplým vzduchem proudícím při výdechu. Přesuneme svou pozornost na naše břicho, zvedající se při nádechu a klesající při výdechu. Takový je náš dech a jeho přirozený rytmus právě teď, v tomto okamžiku. Uvědomujeme si pauzy, které naše plíce dělají na konci každého nádechu a výdechu. Sledujeme každý nádech, při kterém vdechujeme čisté bílé světlo a výdech, při kterém odchází všechny starosti dnešního dne, od začátku až do přirozeného konce. Zaznamenejme-li únik naší pozornosti spolu s poklesem soustředěnosti, uvědomíme si, co nás vyrušilo a následně ji zlehka přivedeme zpět k dechu. V tuto chvíli je důležitý pouze tento nádech, tento výdech, pouze tento okamžik, právě tady a teď. Vnímáme všechny pocity, které jsou dechem vyvolány v našem těle. Závěrem provedeme pár vědomých nádechů a výdechů, otevřeme oči, podíváme se na předměty, které nás obklopují a uvědomíme si je.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké byly mé pocity před zahájením cvičení?

Bylo toho za ten den hodně. Cítila jsem se zahlcená školou a svými spolužáky, občas si připadám, že jsem z jiné planety a ostatní mi nerozumí. Moji spolužáci se chovají zvláště. Někteří z nich si myslí, že jsem hodně chytrá a chovají se jako by to bylo něco špatného a zároveň se se mnou všichni chtějí kamarádit a já si chvílema připadám zneužitá. Dýchání mě vždy zklidní, takže to byla první věc, co mě napadla při této situaci udělat. Před zahájením jsem byla naprosto nesoustředěná a roztěkaná a ve stejnou chvíli jsem měla prima pocit, který mě hřál po celém těle jako sluníčko.

2) Jaké byly mé pocity v průběhu cvičení?

Při meditaci jsem se pokoušela uklidnit pravidelným, střídavým dechem. Nebylo zapotřebí vydechovat špatnosti, jelikož v tu chvíli jsme žádné nepocítovala. Srdce mi bilo nepřetržitě a cítila jsem chvění celého těla. Chtělo se mi tančit a dostat ze sebe tu energii ven. Zhluboka jsem dýchala a začínala se cítit vyrovnaněji, tu chvíli jsem si vychutnávala každou sekundu. Kdybych ten klid měla popsat, byla by to taková bublinka kolem mě, díky které jsem se cítila bezpečně. Při každém nádechu jsem pocítovala jak fyzické, tak i psychické zklidnění těla. Při cvičení jsem ze sebe snažila dostat svůj smutek. Zorganizovat si čas a přitom ho nechat plynout, aniž bych byla v napětí. Uvolnila jsem celé tělo natolik, až mi ztěžklo. Tato meditace mě uklidnila natolik, že jsem po nějaké době začala klimbat, až jsem usnula. Po probuzení bylo asi o dvě hodiny později a já si uvědomila, že jsem usnula během meditace. Musím ale říct, že mi to pomohlo.

3) Jaké byly mé pocity po skončení cvičení, při zápisu záznamu?

Opadla ze mě tíha ze školy, ale přišla na mě zase velká únava. Nerozumím tomu, poslední dva roky jsem stále unavená, i když nic nedělám a moc mě bolí hlava. Po meditaci mě hlava vždy bolí méně. Mám zvláštní pocit, jakoby mé myšlenky byly lehounké jako pírko, co se vznáší ve větru. Jsem opravdu šťastná. Cítím se více svěží. Mám pocit, že když usínám při této meditaci, tak mám lepší spánek. Myslím si, že cvičení mi několikrát pomohlo vylepšit den, jinak bych byla nepříjemná na své spolužáky a měla bych velký strach z testů ve škole. Díky dýchání jsem si s tím nelámala hlavu a vzala vše s klidem. Nejsem si jistá, jestli z testu budu mít jedničku, ale nejsem z toho vystresovaná jako vždy, a to je důležitější.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Asi bych řekla, že jsem se naučila vstřebat nával emocí, dokázala jsem si užít každou chvíličku bez ztráty či neuvědomění si nějakého pocitu. Před usínáním je pro mě lepší, když si provedu dýchání a usínám s čistou hlavou a dobrým pocitem na hrudi. Myslím si, že bez mindfulness bych se v některých situacích zachovala jinak a tento týden by mi bylo mizerně. Dokázala jsem se na vše dívat s větším nadhledem a klidem. Uvědomila jsem si, co zvládnout a co ne. Občas mě napadnou zvláštní myšlenky, které mě děsí, a myslím, že si svůj smutek občas sama způsobím, což mě nikdy předtím nenapadlo. Pokud jsem ho způsobila, tak ho asi dokážu sama zastavit. Tento týden jsem viděla dokument o léčení rakoviny. Nemohla jsem přestat myslet na to, jestli někdy zmizí ze světa. Meditování mi pomohlo zmenšit můj strach a mám pocit, že i hlava mě bolí méně. Dokázala jsem svůj týden prožít a nejen ho přežít. Teď se cítím, jako bych dokázala něco velkého, i když je to jen malý krok.

16.3.2 Mindfulness 2. týden - Body scan

INSTRUKCE:

Položíme se na záda na pohodlné místo, kde nebudeme rušeni naším okolím. Jemně zavřeme oči. Účelem cvičení je stav bdělosti, při kterém si můžeme uvědomit, co skutečně prožíváme, a ne to, co si myslíme, že bychom měli prožívat. Pocítíme-li, že nás v průběhu praktikování přepadá únava, oči otevřeme. Jemně přivedeme pozornost ke svým tělesným počitkům. Vnímáme, jak se břicho zvedá s každým nádechem a klesá s každým výdechem. Cítíme dotek a tlak v místech, kde se naše tělo dotýká podložky. Přivedeme pozornost k prstům levé nohy, pokusíme se nasměřovat náš dech tak, abychom nabyli pocitu vdechování do prstů a vydechování z prstů u nohy. Pociťujeme jednotlivé počitky v prstech a sledujeme jejich proud v této oblasti společně s proměnami. Jsme-li připraveni, přesuneme při výdechu svou pozornost k počitkům na chodidlech a patě. Můžeme se zaměřit například na tlak v místech, kde je pata v kontaktu s podložkou. Dovolíme svému vědomí, aby začalo vnímat nárt, kotníky, všechny kosti a klouby uvnitř chodidla. Hluboce se nadechneme do obou chodidel a s výdechem přesuneme pozornost ke spodní části nohou. Současně pokračujeme s vdechováním a vydechováním do každé oblasti a přitom sledujeme prožívané počitky, poté oblast opustíme a přesuneme se k další. Pokud se naše mysl v průběhu meditace zatoulá, zaznamenáme, co ji odvedlo pryč, a následně se vrátíme k prodýchání oblasti, u které jsme skončili před vyrušením myšlenkami. Tímto způsobem postupně procházíme levou spodní končetinou, pravou až se přesuneme do horní poloviny našeho těla. Uvědomíme si naše bedra, břicho, záda, hrud',

lopatky. Směřujeme veškerou pozornost k počítkům prstů levé ruky, dlaně, zápěstí, předloktí, ramena a následně provedeme to samé v pravé ruce. Uvědomíme si také náš krk, jednotlivé části obličeje, týl a temeno hlavy. Pocítíme-li v některých částech těla napětí, či jiné intenzivní počítky, přivedeme nádechem pozornost k danému počítku a s výdechem sledujeme, zda dochází k jeho změnám. Na konci body scanu spočíváme v klidu a tichu, kdy se navrátíme k pocitu těla jako celku. Později začneme experimentovat záměrným zahýbáním končetinami a soustředíme na všechny počítky spojené s tímto pohybem. Praxe body scanu záměrně nezačíná hlavou, abychom nepřenašeli tíživé myšlenky, které by se mohly objevit, a my se tak meditace nezalekli. Postupné uvolňování celého těla nám usnadňuje vypořádání se s myšlenkovými procesy.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké byly mé pocity v průběhu cvičení?

Byla jsem lehce unavená a bolela mě hlava. Zpočátku mi dělalo obtíže se soustředit na jednotlivé části těla, a tak jsem se nejvíce soustředila na nohy, protože to mi odlehčovalo bolest hlavy. Od nohou jsem přešla přes ruce ke hrudníku, tak se to zlepšilo. Přišlo mi, že jsem za celý den měla zbytečně napjaté svaly a až body scan mě dokázal uvolnit. Při meditaci jsem cítila, jak mi těžkne tělo, až mi připadalo, že se stávám jedním celkem s postelí, na které jsem ležela. Necítila jsem žádnou paniku, okolní stres, negativitu nebo smutek. Soustředila jsem se na každý bod na těle, bylo to velmi uklidňující. Začala mi být trochu zima, protože byl po noci vyhaslý krb, i přes to jsem dokázala soustředit svou mysl na mé tělo. Pak mně začaly bolet záda, pokusila jsem se odstranit tu bolest tím, že jsem hledala její příčinu a přišlo mi, že bolest je menší. Dech jsem měla pomalý a neměla jsem žádné těžké myšlenky, které by mě zahlcovaly. Měla jsem přitom puštěnou klidnou hudbu a nic mi v té chvíli nechybělo. Bylo zvláštní zkusit dělat meditaci i po ránu, protože většinou ji dělám odpoledne nebo večer, ale nebylo to špatné. Po ránu má každý více energie, mě většinou bolí hlava, ale rozhodla jsem se to překonat a bylo mi lépe.

2) Mělo na mě cvičení relaxační účinek?

Jelikož jsem se cítila tak, jak jsem popsala výše, tak mě to vyrelaxovalo. Po skončení meditace jsem se cítila malátná, ale když jsem si pak dala čaj, bylo mi lépe. Nejsem si jistá, jestli jsem se po meditaci cítila o tolik rozdílně než před meditací. Myslím si, že protože bylo ráno, tak mě to spíše povzbudilo do nového dne a neměla jsem takový strach, že mě bude bolet

hlava. Už jsem to brala jen jako nepříjemnou situaci, kterou projdu bez problémů. Cvičení ve mně vyvolalo dobrou náladu a myslím, že se mi bude i lépe spát, jakoby moje hlava byla čistá a nic ji netlačilo.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Myslím si, že druhý týden je jedním z mých oblíbených. Za tu dobu jsem si opravdu užívala každé cvičení, i když se mohla vyskytnout nějaká ta bolest, a to mi pak ztížilo meditaci. Tento týden mi pomohl, když jsem cítila strach, ten svůj zvláštní smutek a věděla jsem, že mě čeká ve škole něco důležitého. Vždycky mě to moc bolí na hrudníku a připadám si opuštěná. Při meditaci se snažím najít to místo, kde mně to bolí a dýchat. Pomáhá mi to taky se uklidnit, když mně začíná bolet hlava. Vždycky se toho bojím, že to přijde, ale díky body scanu je to lepší.

16.3.3 Mindfulness 3. týden - Všímavost k chůzi

INSTRUKCE:

Na počátku si vytýčíme cíl naší cesty. Klidně stojíme, uvědomujeme si tělo jako celek, který stojí a dýchá. Zaměříme pozornost na chodidla dotýkající se země a naší připravenost k pohybu. Následně uděláme první krok. Pokračujeme ve vědomém prožívání tělesných počitků, zatímco přesouváme váhu na druhé chodidlo. Jdeme krok za krokem s plným uvědoměním cyklu chůze. Uvědomujeme si veškeré impulzy pohybujících se nohou a rukou, myšlenky, které nás při chůzi napadají, intenzitu aktuálně prožívaných pocitů. Pokud se mysl v průběhu všímavé chůze zatoulá, zaznamenáme, na co v daném okamžiku myslíme a přivedeme mysl zpět k chůzi. Pro prohloubení svého soustředění se nedíváme okolo, ale udržujeme pohled zaměřený před sebe. Nesledujeme ani chodidla, jedná se pouze o vnitřní pozorování počitků spojených s chůzí. Jakmile dojdeme k cíli naší cesty, pochválíme se a vytýčíme si nový cíl.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Čeho jsem si při cvičení všimla?

Občas až nepříjemně otravné soustředění na má chodidla, nesoustředila jsem se na okolí a připadala jsem si nepřírozeně. Postupně jsem se snažila se tím nerušit při normální chůzi a trochu mi to šlo. Měla jsem trochu pocit nadvlády nad mou chůzí. V průběhu týdne jsem měla dny, kdy jsem si připadala soustředěná a věřila jsem si. Měla jsem, ale také den, kdy jsem byla

celá zmatená a rozzlobená. Cítila jsem se osamoceně, jako bych v sobě měla jeden velký prázdný prostor. I když mi bylo pořád hůř, cítila jsem svoje prsty u nohou, jak se snaží jít dál a nevzdat se. Myslím si, že to mi hodně pomohlo překonat můj smutek a já jsem si najednou připadala jistější

2) Inspirovalo mě cvičení ke změnám v životě?

Chtěla jsem to stále odkládat, protože mi to přišlo nepřírozené. Inspirovalo mě to, spíše donutilo mě to překonat a udělat si z toho cíl. Překonávám ten cíl. Napadla mě myšlenka nadřazenosti, jelikož jsem měla pocit kontroly sama nad sebou. Jen jsem se soustředila na mé nohy a přivedlo mě to k myšlence pevně stát na nohou, jak na zemi, tak v životě. Nejsem si jistá, jestli mě to motivovalo k něčemu velkému, ale vím, že mi to pomohlo překonávat můj smutek, nepřipadá mi tak velký a dusivý.

3) Jaké byly mé pocity, myšlenky, tělesné počítky při psaní záznamu?

Cítím se velmi dobře, začínám chápat smysl tohoto cvičení, k čemu mám dospět. Mám pocit, že mě něco motivuje, jako kdybych měla dostat odměnu.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Shrnutí tohoto týdne bych mohla sepsat dvěma slovy, dodání sebevědomí. Slyšela jsem, že stabilní boty nám dodávají pocity jistoty, ale dodání soustředění do nohou nám dodá sebevědomí v našich rozhodnutích. Po tomto cvičení se cítím stabilněji, když chodím, jak fyzicky, tak emocionálně. Ze začátku jsem s tím měla problém. Rušilo mi to chůzi a váhala jsem, ale po krátké době jsem si zvykla a přijala jsem to. Naučilo mě to přijímat věci, které ze začátku mohou být nepříjemné bez strachu. Myslím si, že je to obrovská výhoda pro mě do života. Vnímání věcí jde o mnoho lépe nyní, protože mám chuť se na ně soustředit. S tím jsem měla vždycky velký problém.

16.3.4 Mindfulness 4. týden - Všímavost ke zvukům a myšlenkám

INSTRUKCE:

Nejprve se zaměříme na zklidnění dechu a těla. Uvolníme ramena, narovnáme hlavu a zatáhneme bradu. Věnujeme několik minut pozornosti svému dechu a následně ji rozšíříme na celé tělo, jako by jej dech prostupoval. Toto uvědomění pomáhá s vnímáním různých

počítků, které se v našem těle objevují. Věnujeme několik minut všímavosti k dechu a tělu. Je důležité mít na paměti, že kdykoliv během celého cvičení je možné se k dechu a tělu vrátit, a tudíž zakotvit v přítomnosti, dojde-li k velkému rozptýlení nebo zahlcení naší mysli. Nyní přesuneme svou pozornost od tělesných počítků ke sluchu. Není třeba zvuky vyhledávat či se zaměřovat jen na určité druhy, důležité je zůstat otevření, abychom si mohli uvědomit zvuky přicházející ze všech stran. Pokusíme si uvědomit zastřenost jemnějších zvuků zřetelnějšími. Vnímáme pomlky mezi jednotlivými zvuky. Uvědomíme si náš zvyk zvuky označovat podle toho, čím jsou způsobeny. Možná přemýšlíme o významu a důsledku zvuků, a tak se soustředíme pouze na jejich průběh, hlasitost, výšku, délku a zabarvení. Kdykoliv si uvědomíme, že naše pozornost již není u zvuků, povšimneme si, kam se naše mysl zatoulala a zlehka ji přesuneme zpět ke zvukům, jejich vzniku a zániku, okamžik za okamžikem. Po chvíli svou pozornost přesuneme k myšlenkám. Podobně jako jsme sledovali zvuky, jak vznikají, trvají a zanikají, sledujeme nyní myšlenky a jejich trvání. Sledujeme je jako projíždějící auta na silnici, nesnažíme se je zastavit či do nich nastoupit. Není třeba myšlenky přivolávat nebo potlačovat. Pokud v nás nějaká z nich vzbuzuje intenzivní emoce či pocity různé povahy, obrátíme svou pozornost na jejich emoční náboj a jeho sílu. Nesnažíme se je měnit, uvědomujeme si je takové, jaké jsou. Pokud naše mysl začne být nesoustředěná, rozptýlená nebo vtahována do myšlenkového děje, je dobré se vrátit zpět ke sledování vlastního dechu a celého těla. To nám pomůže ve zklidnění a ukotvení v přítomném okamžiku.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jakých zvuků jsem si v průběhu cvičení všimla?

Seděla jsem na posteli a slyšela zvuky odbíjejícího kostela, bouchnutí dveří a hlasitý smích. Z venku se ozýval řev mladých, opilých lidí. Cinkání tramvají a klaksony nevrhlých taxikářů znělo jak zvonkohra. Najednou jsem se hrozně lekla, protože mi zakručelo v břiše a hned na to jsem se začala smát.

2) Odvedly zvuky mou pozornost jinam? Všimla jsem si toho a podařilo se mi ji vrátit zpět ke zvukům?

Určitě mě vyrušilo mé kručení v břiše a smích. Přemýšlela jsem nad tím, co křičeli lidé venku za nesmysly. Nakonec jsem, ale cítila klid a nechala veškerý ruch plynout kolem sebe. Některé výraznější zvuky a rány, mě trochu rozhodily a pak bylo náročnější se vrátit pouze k poslouchání.

3) Jakých myšlenek jsem si v průběhu cvičení všimla a dařilo se mi jich nechytat?

Přemýšlela jsem nad prázdným pokojem, ve kterém sedím a to mi asociovalo myšlenku na lidi kolem mě. Začala jsem mít hlubší myšlenky o mém životě, o mých přátelích a všem reálném kolem mě, jestli jsem šťastná, jak žiju. Hodně jsem se do nich zamotala a bylo těžké se jich nechytat, protože se to týkalo mé osoby. Později se mi podařilo svým myšlenkám utéct a bylo to lepší. Taky mě napadlo, jestli mám hotové všechny úkoly do školy, ale nerozhodilo mě to. Přemýšlela jsem nad sebou. Zadívala jsem se na můj odraz v okně a viděla jsem malý úsměv. V tu chvíli jsem věděla, že všechno kolem mě je jen začátek a venku na mě čeká dlouhá cesta. Na můj začátek jsem se dívala jako dobrou zkušenost a ne jako zamrzlý bod v mém životě. Myslím si, že uvědomění těchto věcí je velmi důležité. Tyto myšlenky mě nepohlcovaly, nýbrž povzbuzovaly mě samotnou k lepším pocitům

4) Jaké pocity, myšlenky a tělesné počitky mám nyní při psaní záznamu?

Cítím se unaveně a zároveň klidně. Nic mě netrápí a stále mám nad čím přemýšlet.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Určitě po tomto týdnu nejsem ovlivněna povrchními myšlenkami a lépe se mi přemýšlí nad více těžkými myšlenkami. Dokážu si určit hranici, kdy mě myšlenka pohltí a kdy se na situaci jen “dívám” v mé hlavě. Ale občas se nechám pohltit, protože některé myšlenky mi jsou natolik příjemné, že malá iluze mi neublíží.

16.3.5 Mindfulness 5. týden - Otevřená pozornost a odhalování nesnází

INSTRUKCE ODHALOVÁNÍ NESNÁZÍ:

Posadíme se a zaměříme pozornost na svůj dech a celé tělo. Je-li naše pozornost od dechu odváděna bolestivými myšlenkami, emocemi či pocity, dovolíme jim spočinout v našem vědomí. Po chvíli obrátíme svou pozornost k tělu a všímáme si všech tělesných počitků, které v nás pocity a myšlenky vyvolaly. Následně směřujeme pozornost k té části těla, kde jsou počitky nejsilnější a začneme se do místa jemně a přátelsky nadechovat a poté vydechovat. Tělesné počitky se nesnažíme měnit, naopak je se zájmem pozorujeme. Jedná se o pouhé počitky o vznikající a zanikající v našem těle. Všímací si, jaký postoj jsme k počitkům zaujali. Neprojevili-li se v průběhu cvičení žádné obavy či nesnáze, můžeme si záměrně vybavit něco, s čím se již delší dobu potýkáme. Může se jednat o nějaké nedorozumění, situaci, kdy jsme pocítili hněv, vinu či lítost. Jakmile se nepříjemná myšlenka dostaví, opět ji pozorujeme a sledujeme, jak se pod vlivem naší vědomé pozornosti mění její intenzita. Následně dovolíme napětí, aby povolilo. Zaregistrujeme-li, že tělesné počitky již nepřitahují naší pozornost tak silně, můžeme se zaměřit na náš dech až do konce cvičení.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké byly mé pocity, myšlenky a tělesné počitky před zahájením cvičení?

Přesně jsem nevěděla, do čeho jdu, takže to bylo pro mě matoucí. Přemýšlela jsem jak začít, a proto jsem si vybrala nejjednodušší myšlenku na prozkoumání a řešení. V průběhu týdne se mi stalo, že jsem se na cvičení těšila, protože jsem měla třeba náročný den. Cítila jsem se odhodlaně vyzkoušet si další odhalování nesnází v mém životě.

2) S čím jsem se v průběhu cvičení setkala? Měnil se můj postoj k nesnázi?

Při zkoumání mé jednoduché myšlenky jsem přišla na kloub, jak k tomuto týdnu mám přistupovat. Jelikož mi tato myšlenka nepřišla moc komplikovaná, nemusela jsem použít body scan ani dýchání na uklidnění. V průběhu jsem dosáhla pocitů úlevy a oddychu. Řekla jsem si, že to zvládnu, že to není tak strašné, jak se zdá. Později mě napadla myšlenka, jak zvláště se občas cítím ve škole. Jakoby mě všichni rentgenovali očima a já si pak připadám jiná a asi i zvláštní. Přemýšlela jsem, jak tuto situaci mám pojmout a dospěla jsem k názoru, že se na ni budu soustředit přes dýchání. Při výdechu jsem dostávala ze sebe špatnosti mé situace, a při nádechu jsem si uchovávala pozitivní věci. Myslím, že mi tato metoda pomohla s rychlejším řešením a hledáním odpovědí. Taky jsem si jeden den připadala, jakoby mé nitro bylo na cucky a meditace pro mě byla hodně těžká. Nevěděla jsem co dříve. Musela jsem použít dýchání, abych se zklidnila. I přes snahu se uklidnit jsem nebyla v klidu. Nechápala jsem, co se to se mnou děje, nikdy předtím jsem tohle nezažila. Přišlo mi, že mi chybí informace. Nezkousla jsem fakt, že něco není v mé moci nějakým způsobem řídit. Neměla jsem nad tím kontrolu. Proto jsem nebyla ve své kůži. Dalo by se říci, že celou tu dobu jsem se snažila na něco přijít, ale moc se to nedařilo. Nicméně při tom všem vnitřním chaosu jsem se po čase uklidnila. Řekla jsem si, že to musím rozdýchat a soustředit se na něco jiného. Nechat to být byla má jediná možnost, jak se tím přestat trápit.

3) Co jsem se při tom naučila?

Začala bych od začátku týdnů. Momentálně první, druhý a třetí týden mi pomáhají v nějakých situacích zvládat nejistotu. Řekla bych, že tyto týdny mi pomáhají k sebevědomí a lehčímu rozhodování. Na začátku 5. týdne jsem ve cvičení neměla důvěru, ale byla jsem hodně zvědavá, takže jsem se na pokračování těšila a věřila, že bude zajímavé. Myslím, že jsem se naučila rychleji reagovat na nepříjemné situace a vypořádat se s nimi. Taky jsem začala jinak vnímat čas. Nevnímám ho jako klec, ale jako neomezený proud čehosi, v čem jsme ponořeni. V tom proudu se můžeme pohybovat jakkoliv, kdykoliv a s kýmkoliv. Už ho nevnímám jako něco, co nás omezuje. Pochopila jsem, že momentálně nedokážu věci řešit rychlým rozhodnutím a být při tom klidná. Musím počkat, než to za mě vyřeší čas. To je asi teď to nejchytřejší, co mohu udělat.

4) Jaké jsou mé pocity, myšlenky a tělesné počitky při psaní záznamu?

Cítím se zaujatě do toho, co dělám. Zaujmulo mě přemýšlet nad věcmi, které se nejeví jako problém, ale ve skutečnosti, když se nad tím zamyslím, vyřeší mi půlku situace. Cítím nadšení z toho, co dělám. Cítím se klidná a vím, že nemusím nic uspěchat, jelikož mám na vše dostatek času. Stačí jen vědět, jak ho využít.

INSTRUKCE OTEVŘENÁ POZORNOST:

Pohodlně se usadíme a zaměříme pozornost na náš dech. Jakmile dojde ke zklidnění našeho těla a mysli, otevřeme pozornost všem podnětům, které přicházejí z prostoru kolem i uvnitř nás. Uvědomujeme si zvuky a vůně okolního světa. Všímáme si tělesných počitků a myšlenek, které nás v průběhu cvičení napadají. Nic nehodnotíme, pouze pozorujeme a necháme odplynout.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké byly mé pocity, myšlenky a tělesné počitky před zahájením cvičení?

Mám pocit nadšení, jelikož při tomto pozorování nebudu do ničeho zasahovat, ale jen si prohlížet situaci. Cítím se uvolněně, protože vím, že nebudu muset nic soudit, ale jen přijímat mé okolí a pozorovat ho. To mi jde lépe. I přesto přemýšlím nad méně pozitivními myšlenkami. Všechno tohle dohromady vytváří směsici různých pocitů a ve výsledku to není až zas tak špatné, ale jen nevím jak přesně to popsat. Doufám, že po dnešním cvičení na to přijdu.

2) Čeho jsem si v průběhu cvičení všimla?

Nahlížela jsem na momentální chvíli. Na to kde jsem, kdo je okolo mě a v jaké situaci se nacházím. Jelikož to byl večer, byla jsem unavená a neřešila jsem nic závažného, spíše to, v jaké jsem situaci. Převážně jsem nahlížela na mé pocity, jestli jsem se vším spokojená a schopná to přijmout. Můj postoj k budoucnosti se lehce změnil, protože vím, že mám na víc, než teď jak to mám. V průběhu jsem zaregistrovala, že mám menší nepochopení, co se týče jedné mé profesorky na matematiku. To mě velice znepokojovalo, protože mě docela rozčiluje její způsob výuky a hlavně její postoj k nám. Snažila jsem se to v průběhu cvičení přijmout a jen tak se na tu situaci koukat. Při tom se ve mně přely dva názory, jeden co byl proti paní profesorce, a jeden co byl pro paní profesorku. Výsledkem bylo to, že jsem k ničemu moc nedospěla. Spíš jsem jen tak nad tím polemizovala sama se sebou.

3) Jaký je můj postoj a důvěra k mindfulness?

Při této zkušenosti nabírám větší důvěru k pátému týdnu. Obecně k mindfulness mám velmi kladný postoj, jelikož předchozí týdny využívám skoro každý den. Myslím si, že mi to do života přináší jistotu a sebevědomí.

4) Jaké jsou mé pocity, myšlenky a tělesné počítky při psaní záznamu?

Trochu se cítím, jako kdybych objevila Ameriku. Je to tak jednoduché nahlížet na věci s nadhledem, až mě to udivuje, jak moc to pomáhá. Přemýšlím, jestli se dá uplatnit tato meditace otevřené pozornosti i u jiných věcí v mém životě a myslím si, že ano. Pokusím se to využít i u jiných. Mám pocit, že abych pochopila mou profesorku, chce to čas. Nic víc s tím momentálně nenadělám, ale do budoucna se to určitě změní. Čili mám naději a chuť změnit nynější situaci.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Za tento týden jsem si prožila mnoho. Zjistila jsem, že je stále co probírat, nad čím přemýšlet, až to občas není ani zdravé. Pomocí mindfulness jsem dokázala najít způsob, jak se vypořádat těmito nesnázemi. Je to pro mě něco jako návod, jak si uspořádat myšlenky. Při formálním úkolu jsem vždy řešila dvě části. Jedna byla odhalování nesnází a druhá byla otevřená pozornost. Při každém z těchto cvičení jsem dělala něco jiného. V jedné jsem řešila situaci a ve druhé jsem se na situaci pouze koukala. Dohromady tato cvičení dávají jakousi harmonii, aby se z toho všeho člověk nezbláznil. Při přemýšlení nad mými situacemi s tímto "návodem" to bylo o mnoho snazší. Myslím si, že jsem se díky tomuto týdnu rozhodla o některých věcech lépe, než kdybych to rozhodovala chaotickým způsobem. Uvědomila jsem si, že každá emoce tvoří můj charakter. Já nerozděluji pocity na špatné či dobré. Nepřijde mi to objektivní. Pro mě je to jen jiný pohled na situaci. Když jsem šťastná, vidím svět naprosto jinak, než když jsem smutná. Rozhodnutí při každém pocitu jsou jiná. A přesně tato rozhodnutí tvoří mě samotnou.

16.3.6 Mindfulness 6. týden - Meditace spřátelení a rozvíjení laskavosti

INSTRUKCE:

Pohodlně se usadíme, zavřeme oči a naladíme se na svůj dech. Uvědomíme si, jak se naše plíce při nádechu rozpínají a při výdechu smršťují. Představíme si pocit, který máme, když je na nás někdo laskavý. Uvědomujeme si, jak se naším tělem rozlévá teplo a jemné mravenčení, jako kdybychom leželi na čerstvě posečené louce a vstřebávali paprsky letního slunce. Pokusíme si z tohoto hřejivého pocitu vytvořit zářivou bublinu a v tichosti ji pozorujeme. Následně si vybavíme osobu, se kterou máme velice dobrý vztah a tuto bublinu plnou laskavosti ji pošleme. Cítíme teplo vycházející z našeho těla přes konečky prstů a představíme si, jak doputujeme k dané osobě. Budeme-li mít pocit, že laskavosti již bylo dost, představíme si osobu, se kterou máme neutrální vztah a celý proces opakujeme. Jako poslední si vybereme osobu, kterou nemáme v lásce či s ní máme nějaký konflikt a proces opět opakujeme. Výběr osob je čistě libovolný. Nebudeme-li schopni bublinu laskavosti vybrané osobě odeslat, jednoduše pocit akceptujeme a zaměříme se na náš dech.

REFLEXE CVIČENÍ:

- 1) Čeho jsem si při cvičení všimla? Jaké emoce, pocity, tělesné počitky a myšlenky jsem cítila?**

Posílání laskavosti člověku, kterého mám ráda.

Myslela jsem na svou kamarádku Elišku. Hned mi to zlepšilo den. Jen ten pocit, že mám tak dobrou kamarádku, se kterou ráda trávím čas. Cením si každé chvíle s ní, protože přátelství co je mezi námi, se hledá velmi těžko. Teď si to uvědomuji více než předtím. Pak jsem taky myslela na mého kamaráda Simona, který se odstěhoval do Itálie. Při posílání laskavosti se mi zastesklo, protože je tak daleko a nevím, kdy přesně ho uvidím. Přemýšlela jsem, jestli mi ta laskavost pomůže překonat tyto chvíle. Dospěla jsem k závěru, že malou částí ano. Rozhodně se mi malinko ulevilo.

Posílání laskavosti člověku, ke kterému mám neutrální postoj

Při snaze se uklidnit jsem předávala svou laskavost mé spolužačce Aničce. Cítila jsem se příjemně a věděla jsem, že dělám správnou věc. Vím, že není žádný problém mezi námi. Vždy, když je potřeba, jí s radostí pomůžu. Cítila jsem se příjemně, měla jsem na tváři takový malý úsměv, který mi připadal tak silný. Dneska byl u nás ve škole na návštěvě italský starosta

Leoluca Orlando z Palerma. Líbily se mi jeho názory, a jak uvažuje. Proto jsem se rozhodla poslat laskavost i jemu. Poté jsem měla pocit, jako bych se s jeho duší spřátelila, i když je to pro mě cizí člověk. Velmi zajímavá zkušenost. Na vrátnici u nás ve škole každé ráno sedívá jedna postarší paní. Vždy je na mě po ránu milá, když jdu do školy. Rozhodla jsem se, ji proto poslat laskavost. Mám pocit, jako bych ji něco dlužila za to, že každé ráno mi zpříjemní den pouhým pozdravem. Když jsem ji při cvičení poslala laskavost, pocítila jsem takový jemný, lehký, příjemný a odlehčující pocit, až mi z toho naskočila nepatrná husí kůže. Pak jsem se taky rozhodla poslat laskavost paní profesorce na angličtinu, protože si myslím, že si to zaslouží. Je velmi statečná, že dokáže vyučovat v naší třídě, když tam nemá sjednocený pořádek a všichni ji tam ignorují, přestože je to velmi dobrá profesorka. Soucítím s ní, protože vím, že to není jednoduché mluvit s těmi stvořeními z mé třídy.

Posílání laskavosti člověku, kterého nemám ráda

Zaměřila jsem se na svého spolužáka. I přes mé šťastné chvíle jsem nedokázala dát Danielovi celou mou laskavost. Necítila jsem se při tom dobře, necítila jsem z toho dobrý pocit. Věděla jsem, že dnes to nedokážu. Velmi rychle jsem s tím přestala, protože mi to bylo nepříjemné. Rozhodla jsem se to zkusit další den znova, dala jsem si více záležet na tom, abych překonala svůj blok a dala mu laskavost. Trvalo to dlouho, ale myslím si, že jsem udělala pokrok. Sice jsem mu nedala úplnou laskavost, ale na začátku, když jsem mu ji dávala, jsem neměla až zas tak nepříjemný pocit a proto jsem se rozhodla, že to zkusím do třetice všeho dobrého. Zkoušela jsem, co jsem mohla, a přes těžkosti to zvládla. Dokázala jsem mu poslat laskavost. Měla jsem při tom mnoho problémů a přemlouvání sama sebe, jestli to má cenu. Nebylo mi to nijak příjemné, ale tak už to v životě chodí. Občas musíme dělat věci, které se nám nelíbí, nebo jsme proti nim. Pro to, abych zvládla mu ji poslat, jsem využila zkušenosti z předešlého týdne, kde jsem nahlížela na věci z různých stran a poté je vyhodnocovala. Myslím si, že mi to hodně pomohlo. Stále ale přemýšlím, proč jsem zrovna tomuto člověku posílala laskavost. Nad tím budu muset asi ještě nějakou dobu přemýšlet.

2) Jaké jsou moje momenty radosti?

Můj moment radosti byl, když jsem se mohla pořádně vyspat a taky, když jsem dostala z ústního zkoušení 2 u paní profesorky, která dává všem okolo 5. Ze dneška mám takový skvělý pocit. Naprostá volnost. Nemusím nad něčím přemýšlet a mohu tedy jen tak nic nedělat. Přijde mi to jako super den na relaxaci. Každý moment toho dne jsem zachycovala každým nádechem. Velmi příjemné.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Během tohoto týdne jsem rozdala tolik laskavosti, že se tomu i divím. Cítím se za to dobře. Neuvěřitelné, jak takové drobnosti zlepší člověku den. Je pravdou, že jsem měla potíže při posílání laskavosti člověku, kterého nemám ráda, ale nakonec jsem to přes obtíže zvládla. Na druhou stranu také vím, že nemám problém posílat laskavost lidem, které znám a jsou mi jakýmkoliv způsobem blízcí. Přes tento týden jsem se naučila odpouštět s pochopením, protože je rozdíl mezi odpuštěním a odpuštěním s pochopením. Při samotném odpuštění člověku promínete to, co se stalo a jdete dál, kdežto odpuštění při kterém pochopíte situaci, ve které se daná osoba vyskytovala, je jak pro nás, tak i pro druhého mnohem lepší. Dobře vím, že to není jednoduché, ale když to zvládnete, cítíte se pak více odlehčeně, protože chápete. A přesně tento týden mě naučil tuto věc, odpouštět s pochopením. Taky jsem začala být jemnější na sebe. Kladu na sebe stejný nápor, ale ne tak intenzivním způsobem jako dříve. Více si všímám maličkostí v mém okolí, co mě dělají šťastnou.

16.3.7 Mindfulness 7. týden - Všímavá komunikace

INSTRUKCE:

Tento týden se zaměříme na všímavou komunikaci. Pohodlně se usadíme a vedeme rozhovor na libovolné téma. Jedna osoba bude vypravěč a druhá posluchač. Úkolem posluchače je soustředěně vnímat vyprávění bez jakéhokoliv přerušení. Po uplynulých deseti minutách se role vymění. Je důležité se zaměřit na myšlenky a pocity, které se objeví, když nemůžeme vstupovat druhým do vyprávění a také, když nejsme okolím rušeni.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké byly mé pocity, myšlenky a tělesné počitky v průběhu mého vyprávění bez přerušování od druhých?

Toto cvičení jsem zkoušela s více lidmi. Poprvé pro mě nebyl zas takový problém mluvit pět minut v kuse, protože jsem toho měla hodně na srdci. Takže mi to ani nepřišlo nijak zvláštní. Jen mě trochu znervózňovalo to, že druhý člověk nereagoval, na to, co jsem říkala. Trochu nepřírozené. Podruhé jsem to zkoušela hned potom, co jsme doma dojedli oběd. Mluvil se mi celkem fajn, jen mi chybělo takové to přerušování od druhých. Jsem na to zvyklá a mám ráda, když se člověk vyjádří na to, co říkám, na druhou stranu se mi líbí pocit, že mi někdo opravdu naslouchá a zajímá ho to. Mám pak větší chuť něco vyprávět. Rozhodla jsem to vyzkoušet i se svou spolužačkou Bárou, myslím si, že ji dělalo problém mě poslouchat, protože ona musí vždy za každou cenu něco, někomu říkat. Cítila jsem se lehce nesvá, když jsem s ní mluvila bez její odezvy, protože bylo vidět, jak ji to nezajímá. Ona je sebestředná, takže se nemohu divit, že ji to nezajímalo. Podle mě tohle bylo poprvé a naposled, co jsem s ní tímto způsobem mluvila. Nebylo mi to příjemné.

2) Jaké byly mé pocity, myšlenky a tělesné počitky v průběhu rozhovoru bez mého přerušování?

I když to bylo jen 5 min, v tu chvíli se to zdálo být dlouhá doba. Bylo zvláštní, když jsem nereagovala svými komentáři na dané téma. Myslím si, že to moc na mě nepasuje. Další den jsem se viděla se svou kamarádkou, měly jsme si toho hodně co říct a ona mi vyprávěla neuvěřitelné historky, co se jí staly v Americe. Byla jsem tím tak fascinovaná, že jsem si ani nevšimla, že uběhlo pět minut. Pak jsem mluvila se svojí spolužačkou Bárou. Abych řekla pravdu, tak mi nedělalo moc velký problém mlčet, když ona mluvila, protože na to, co z ní padalo, se nedalo nic říct. Jen jsem si v hlavě říkala, ať už přestane. Poslouchat ji celých 5 min bylo nekonečné. Pak jsem si moc užila tu chvíli, když přestala mluvit.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Po této zkušenosti, jsem zjistila, že je velmi velký rozdíl jestli mluvím či poslouchám člověka, co mám ráda, a kterého nemusím. Nemám problém mlčet a poslouchat, když mluví někdo, koho mám ráda. Ale pokud je to naopak, že mluví člověk, kterého nemusím, je to pro mě utrpení. Když mluvím já a nikdo mě nepřerušuje či nedává do konverzace své myšlenky,

přijde mi to lehce divné. Mám ráda produktivní konverzaci, takže jsem ráda, když nemluví jen já, nýbrž mluvíme tak nějak dohromady.

16.3.8 Mindfulness 8. týden - Všímavý život

INSTRUKCE

Pro tento týden je možné si zvolit libovolné cvičení z předcházejících sedmi týdnů.

REFLEXE CVIČENÍ:

1) Jaké cvičení jsem si vybrala?

Celý týden jsem střídala dýchání a body scan.

2) Proč jsem si toto cvičení vybrala?

Měla jsem takový vnitřní pocit, že to potřebuji. Cítila jsem se trochu přehlcená myšlenkami a chtěla jsem si to uspořádat v hlavě a zklidnit můj tep. Přišlo mi, že vše ve mně rychle běhá a chtěla jsem to zklidnit. U body scanu to nedokážu popsat, ale myslím, že bez něj bych neusnula. Dýchání jsem si vybrala proto, že jsem se cítila přehlcena emocemi a potřebovala jsem to ze sebe nějak dostat ven, a tak jsem se rozhodla to rozdýchat a uspořádat si to v sobě. Jednoho rána jsem si chtěla zameditovat před školou a dýchání mi přišlo jako skvělá možnost.

3) Jak mi to pomohlo?

Rozhodně se mi pak lépe spalo. Přišlo mi, že jako mávnutím proutkem bylo vše v pořádku, byla jsem klidnější a měla pocit čisté hlavy před spaním. Myslím, že jsem díky tomu šla do školy méně unavená a s dobrou náladou, je to skvělý pocit.

REFLEXE CELÉHO TÝDNE:

Tento týden byl velmi relaxační. I když zde byly občas nějaké těžší chvíle, nebylo to nic náročného. Měla jsem příjemně prožitý týden. Myslím si, že mindfulness se pomalu stává mou zvyklostí a rozhodně ji budu dále provádět.

16.4 Po terapii

V této části bych se ráda zabývala dvěma reflexemi. První obsahuje názor dívky na průběh celé terapie ihned po ukončení. Ve druhé je zhodnocení vlivu terapie na její život s dvouměsíčním odstupem.

REFLEXE TERAPIE PO JEJÍM UKONČENÍ

1) S jakým očekáváním jsem do programu vstupovala?

Popravdě jsem nepřemýšlela nad mindfulness jako nad něčím, co mi změní život či ho ovlivní nějakým způsobem. Spíše to bylo ze zvědavosti a možná i z nudy. Chtěla jsem vyzkoušet něco nového, něco o čem jsem ještě neslyšela. Poprvé jsem informace uslyšela od Denisky, která mi pomáhá se školou a ví, že bývám hodně často zvláště smutná. Říkala, že by mi to mohlo pomoci.

2) S jakými překážkami jsem se potkala při cvičení?

Jelikož jsem s mindfulness začínala nadvakrát s půlroční přestávkou, tak zde popíšu dva začátky. První začátek byl horší. Můj přístup byl velmi nezodpovědný, protože jsem neměla velkou motivaci a lehce mě otravovalo dělat mindfulness každý den, když bylo venku hezky a já mohla dělat a přemýšlet nad různými věcmi. Za to bych se ráda omluvila. Teď už vím jaké to je, když se někdo na něco vykašle a nebere vážně něčí pomoc. Došla jsem ke třetímu týdnu a pak se na to definitivně vykašlala. O půl roku později, kdy jsem měla stále silnější bolesti hlavy a hlavně ten svůj smutek a děsný strach, jsem nevěděla, co mám dělat. Deniska odjela studovat do Španělska a já nevěděla s kým o tom mluvit. Jednoho dne mi došlo, že mi chybí nějaká ta činnost, kde se dokážu uklidnit a přitom pojmenovat to, jak mi je. V mém životě má velký význam pořádek a věci, které si dokážu pojmenovat a vysvětlit, ať už stylem, který každý pochopí nebo stylem, který chápu jen já v mé hlavě. Na druhý pokus už to bylo jiné. Měla jsem chuť začít a skončit bez jakéhokoliv přerušení. Nyní jsem měla motivaci, která se nezdála být pomíjivá.

3) Jak jsem s těmito překážkami zacházela?

Co se týče s vyrovnáváním se situacemi, tak to jsem byla vždy mistr. Typově jsem dost klidný člověk, když se bavíme o řešení problémů. Přemýšlím, jestli jsem se setkala během mindfulness se situací, která by byla tak velká, že by to přesahovalo mé síly a trpělivost to řešit. Nejspíš bych zmínila situaci, která se odehrávala v šestém týdnu. Dávat laskavost člověku, kterého nemůžu vystát, mi jde proti srsti. Což se tímto dostávám do menšího problému zvládnout tento týden. Abych vyřešila mé rozhozené emoce, které byly rozhozeny nenáviděnou osobou, jsem použila meditaci prvního týdne (dýchání). Z čehož vyplývá, že pro srovnání mých emocí mi dopomohlo mindfulness.

4) Co nejdůležitějšího jsem se o fungování své mysli dozvěděla?

Na tuto otázku odpovím spolu s pátou otázkou.

5) Co nejdůležitějšího jsem se naučila?

Během těch osmi týdnů jsem nezaregistrovala nějakou velkou změnu, spíše jsem si všimla drobných změn. Ale nyní, když jsem ukončila všechny týdny a podívám se nazpět, jak to všechno probíhalo, tak vidím velkou změnu. Určitě je rozdíl v mém vnímání okolí a samy sebe. Vidím rozdíl v mém myšlení. Rozhodně ve srovnání s mými vrstevníky, uvažuji jinak (vyspěleji). Nestydím se za svůj názor a uvědomuji si, že zajímat se o jiné věci než moji spolužáci není špatné. Dokážu se na věc déle soustředit a vzít si z ní něco. Což je úspěch. Jsem schopná se ve velkém davu koncentrovat jen na sebe a dělat si své věci (velmi užitečné). Dozvěděla jsem se, jak zacházet se svými pocity, díky neformálnímu úkolu z šestého týdne, kde se mluví o domě plném pocitů, které si do něho zvu. A je pouze na mě, jaké pocity si tam dovolím pustit. Kvůli přemýšlení nad otázkou, jaké pocity chci mít u sebe, jsem zjistila, že je chci všechny. Tím chci říct, že je už neberu jako pocity pozitivní a záporné, nýbrž jako různé úhly pohledu na situaci. Protože při jakékoliv emoci, se koukáme na věc jiným způsobem, a podle mě je důležité vidět tyto rozlišné úhly. Další věc bylo zlepšení komunikace a argumentů. Odjakživa jsem měla problémy s vysvětlováním, protože jsem to vysvětlovala tak, že to nikdo, kromě mě, nechápal. Po skončení mindfulness jsem začala předávat své myšlenky jasněji a srozumitelněji, pro své okolí. Když vysvětluji, jsem klidnější a to mi dodává jistotu.

6) Jaká technika mě nejvíce oslovila?

Na otázku, co mě nejvíce oslovilo, mám rychlou odpověď. První a druhý týden. Jsou to velmi praktické metody meditace, které zaberou v okamžiku. Nicméně i další techniky jsou užitečné a dokáží mě přesvědčit je znova udělat. Ráda pozoruji své myšlenky s vědomím, že mě neovlivňují, nýbrž jsou jen pomíjivou současností a pouze já osobně jsem v přítomnosti, kterou mohu ovlivnit. Tato meditace pro mě vyžaduje více času, a proto ji nedávám na první místo.

7) Je v mém životě po dvou měsících cvičení mindfulness něco jinak? Například zvládání stresových situací, jiný pohled na věci, jiný styl řešení či jiné emocionální reakce?

Můj pohled na věc se rozhodně změnil už na začátku. Viděla jsem drobné změny, ale teď už vidím jen změny velké. Už neřeším drobnosti a velké věci řeším s odstupem a neztrácím se v nich, řešení se mi dostane většinou velmi rychle. Situace, ve kterých se nacházím, už mi nejsou nepříjemné či obtížné je řešit. Beru to vše více s klidem a výsledek je mnohem efektivnější. Co se týče zvládání krizových situací, tak se mi už nestává, že propadnu panice a svému smutku a nevím jak se s tím poprat. Mé emoce jsou mi jasnější. Dříve jsem byla velmi citově uzavřená, neprojevovala jsem své emoce tolik na povrch. Pamatuji si čas, kdy jako malé dítě, jsem chtěla dělat vojáka, protože tam neprojevuješ emoce. Říkávala jsem si, že emoce jsou k ničemu a nejraději bych je odstranila ze života. Ani nevím, proč jsem si tohle myslela, nemyslím si, že bych prožívala těžké dětství, abych měla takové myšlenky. Prostě to tak bylo, to byly mé tehdejší emoce. Teď je vše jinak. Jsem citlivá jak jarní květinka při větříčku. Dokážu se vcítit do druhých takovým způsobem, že se občas i rozbřečím nebo naopak rozčílím či znechutím. Záleží na situaci. Co bych ráda zmínila, tak je jedna speciální vypožorovaná věc, kterou vnímám každý den. Díky mindfulness se mi zbystřil čich, je více citlivý a zjistila jsem, že podle vůní se mi dost často mění nálada. Proto musím mít okolo sebe jen voňavé věci, abych mohla dosáhnout dokonalé nálady a vyrovnanosti. Je to zajímavé, ale je to tak. Dosáhla jsem také jisté spolehlivosti a zodpovědnosti. Mám v sobě zabudovaný pocit, který mi přikazuje dotáhnout věci do konce, ať to stojí, co to stojí. Vždy to musí být nějakým způsobem ukončené. Když to všechno shrnu, tak si dokážu lépe zorganizovat čas a dokončit rozdělané věci, žít a nejen přežít, užívat si každých chvil, pocítit a rozlišit mé emoce a vědět jak zareagovat v různých situacích a být klidná i v krušných časech

8) Jak bude vypadat můj optimální meditační program v každodenním životě, abych udržovala mindfulness v dobré kondici?

Abych udržela nějakou tu pravidelnost meditací, tak budu každý den praktikovat dýchání. Pro zpestření, vždy podle nálady, si budu vybírat ze všech osmi týdnů, co budu dělat každý den. Co se týče formálního úkolu, tak ten budu provádět aktivně a vždy ve velkém pohodlí, nýbrž neformální úkoly budu dělat automaticky. Například všímavé čištění zubů dělám automaticky, bez toho aniž bych nad tím přemýšlela. Myslím si, že tyto neformální úkoly, nás svým způsobem rozvíjí (naš charakter). "Nutí" nás dělat věci navíc, aniž bychom nějak strádali na naší energii. Jsem velmi ráda, že se můj charakter, moje osobnost rozvíjí, protože pro mě je

důležité růst a přinášet, jak sobě, tak i okolí nové zkušenosti, které mi umožňují tyto věci, které dělám podvědomě.

9) Co bych si přála praktikovat z toho, co jsem se naučila a proč?

Když se zaměřím na využití mindfulness v mém životě, tak budu používat meditaci k lepšímu rozhodování, protože čas, který plyne během meditování, mi pomáhá uvědomit si ho a uspořádat si vše k nejlepšímu řešení. Díky mindfulness okolo sebe vidím lidi z jiné perspektivy. Většinou jsou tací nevyrovnaní a chaotičtí, a to mě občas mate při konverzaci s nimi. Baví mě, se na prostředí, ve kterém žijí, koukat jinýma očima. Objevují tak nedokonalosti v rozhodování ostatních lidí a snažím se je pochopit, proč tak činní a to vše dělám proto, abych se poučila z jejich chyb a zdokonalila sebe. Samozřejmě já musím vše vyzkoušet, než něco okomentuji, tak proto se snažím, z mých zkušeností, pochopit a odůvodnit činy ostatních. Často na první pohled se mohu zdát jako 100% submisivní člověk, ale ve skutečnosti to tak není. Dokážu mlčet, když mám, ale to neznamená, že automaticky se podřizuji, mým mlčením, názoru druhého. Většinou jen si dávám na čas, než vyhodnotím a zhodnotím danou situaci, ve které se nacházím s druhou osobou.

REFLEXE TERAPIE DVA MĚSÍCE PO UKONČENÍ

Můj život se značně změnil po absolvování mindfulness. Cítím se rozdílně. Každé ráno se probouzím s novým dechem do nového dne. Každý den беру jako novou příležitost, prožít nové zkušenosti a hlavně žít. Pokaždé, když jedu do školy, jezdím okolo kostela, který má před sebou menší náměstíčko s lavičkami a květinami. Tento pohled teď vnímám jako obrovský luxus a velké štěstí, že mohu vidět tuto nádheru okolo mě. Před mindfulness bych si toho nevšimla, ale teď když to vnímám, tak se cítím víc šťastná. Vnímám i maličkosti, detaily, které mě obohacují každým dnem víc. Snažím se být přítomná každou chvilku v této nádhře, která nás obklopuje, i když ne pokaždé se nám přítomnost zdá být nádherná, tak je to jen iluze. Ve skutečnosti naše prostředí, ve kterém žijeme, není krásné nebo škaredé, je takové jaké ho vidíme. Ovlivňují nás emoce, které buď dokážeme rozlišit a ovládnout nebo naopak jsme jimi ovládáni. Pociťuji rozdíl v mé komunikaci s mým okolím. Mé vyjadřování je klidnější, když se mi něco nelíbí, tak se hned nezačnu rozčilovat, ale spíše se to snažím prostřednictvím komunikace vyřešit. Často polemizuji s ostatními a řešení vyjde spíš, než když na sebe křičíme. I když se snažím vycházet s mými vrstevníky, ne pokaždé mi to jde. Často bývám nepochopena a už mnohokrát se mi stalo, že jsem řekla svůj názor a byl popřen, jako velký nesmysl, ale o pár měsíců později jsme se dostali znova k tomu samému tématu, a ten názor už nebyl vysloven

mnou, ale mými vrstevníky, kteří vypadali jako by objevili Ameriku, a samozřejmě to bylo hlavní téma týdne. Zde jde krásně vidět, ta opožděnost a zatvrzelost mých vrstevníků. Nedokáží se otevřít odlišnému názoru ostatních a hned vše zatracují. Jelikož je situace taková, jediným mým východiskem je se bavit se staršíma lidma. U nich se dostanu pochopení a odezvy (ať už kladné či kritizující). Po absolvování mindfulness se mi zmírnily mé strachy z budoucnosti a ze života, nejsem z nich tak vyděšená. Předem neočekávám, že mě bude bolet hlava a přepadne mě ten můj velký smutek. Když se pak stane, že ho mám, jsem schopná se mu postavit. Už se necítím tak ochromená a snažím se ho pozorovat jako problémy v pátém týdnu mindfulness. Hodně mi v tom pomohlo cvičení, kde jsem se vítala se svými emocemi. Teď už na svůj strach nekoukám jako na nepřítele, ale jako na situaci, která se stane a když se jí nebráním a jen jí pozoruji a přijmu, tak se mi po nějaké době uleví.

16.5 Shrnutí případové studie

Na začátku případové studie jsem si stanovila celkem tři cíle, a to snížení úzkostných stavů, zvýšení koncentrace a sebedůvěry. Z důvodu syndromu ADD má dívka velmi oslabenou schopnost koncentrace. To se projevuje především v případě dlouhotrvající školní přípravy, a také když je nucena k učení se postupů, jejichž výsledek je schopna si sama logicky odvodit. Považuje to za ztrátu času. Prostřednictvím mindfulness se však naučila vnímat svou přítomnost a soustředit se na aktuální dění, což dokládá tímto tvrzením: *“Pokaždé, když jedu do školy, jezdím okolo kostela, který má před sebou menší náměstíčko s lavičkami a květinami. Tento pohled teď vnímám jako obrovský luxus a velké štěstí, že mohu vidět tuto nádheru okolo mě. Před mindfulness bych si toho nevšimla, ale teď když to vnímám, tak se cítím víc šťastná. Vnímám i maličkosti, detaily, které mě obohacují každým dnem víc.”* Po absolvování výcviku jsem vypožadovala, že se tento přístup snaží aplikovat i ve výuce. Je si vědoma své ztížené situace, nicméně je odhodlána situaci pokořit, jelikož vzdělání má pro ni velký význam. Dle jejich vlastních slov považuje mindfulness za prostředek k rozvoji svého charakteru. *“Mindfulness nás nutí dělat věci navíc, aniž bychom nějak strádali na naší energii. Jsem velmi ráda, že se můj charakter, moje osobnost rozvíjí, protože pro mě je důležité růst a přinášet jak sobě, tak i okolí nové zkušenosti, které umožňují tyto věci, které dělám podvědomě. Myslím si, že je to obrovská výhoda pro mě do života. Vnímání věcí jde o mnoho lépe nyní, protože mám chuť se na ně soustředit. S tím jsem měla vždycky velký problém.”* Předtím dívka trpěla velice intenzivními pocity osamělosti, se kterými se nechtěla nikomu svěřovat, aby nebyla svému okolí na obtíž. Před spánkem bývala zahlcená těmito myšlenkami, kvůli kterým pak nebyla schopna usnout. První týden výcviku věnovanému všímavému dýchání ji pomohl oprostit se od tíživých myšlenek. Ve druhém týdnu se naučila věnovat pozornost jednotlivým částem svého

těla, což přispělo k jinému pohledu a vnímání smutku a úzkosti, který pociťovala především na hrudi. Pokaždé, když tento stav nastane, se pomocí techniky body scan naladí na své tělo, vyhledá místo spojené s bolestí či úzkostí a následně ho prodýchá. Toto jednoduché cvičení přispělo k podpoře její nízké sebedůvěry, jelikož najednou pociťuje kontrolu sama nad sebou a není ovládána úzkostí. Prostřednictvím techniky mindfulness se naučila přijímat úzkostný stav a s ním spojené negativní emoce. *“Uvědomila jsem si, že každá emoce tvoří můj charakter. Já nerozděluji pocity na špatné či dobré. Nepřijde mi to objektivní. Po absolvování mindfulness se mi zmírnily mé strachy z budoucnosti a ze života, nejsem z nich tak vyděšená. Předem neočekávám, že mě bude bolet hlava a přepadne mě ten můj velký smutek. Když se pak stane, že ho mám, jsem schopná se mu postavit. Už se necítím tak ochromená a snažím se ho pozorovat jako problémy v pátém týdnu mindfulness. Hodně mi v tom pomohlo cvičení, kde jsem se vítala se svými emocemi. Ted' už na svůj strach nekoukám jako na nepřítele, ale jako na situaci, která se stane a když se jí nebráním a jen jí pozoruji a přijmu, tak se mi po nějaké době uleví.”* Před začátkem výcviku měla vždy strach vyjádřit svůj názor z důvodu předsudků jejích vrstevníků. Po uplynulých osmi týdnech se za své názory či odlišnost nestydí. *“I když se snažím vycházet s mými vrstevníky, ne pokaždé mi to jde. Často bývám nepochopena a už mnohokrát se mi stalo, že jsem řekla svůj názor a byl popřen, jako velký nesmysl, ale o pár měsíců později jsme se dostali znova k tomu samému tématu, a ten názor už nebyl vysloven mnou, ale mými vrstevníky, kteří vypadali jako by objevili Ameriku, a samozřejmě to bylo hlavní téma týdne. Zde jde krásně vidět, ta opožděnost a zatvrzelost mých vrstevníků. Nedokáží se otevřít odlišnému názoru ostatních a hned vše zatracují. Díky mindfulness jsem zjistila, že každý, i já, máme právo na to, vyjádřit svůj názor a být respektováni. Možná jsem chytřejší než moji spolužáci, ale to neznamená, že je to něco špatného. Jsem ráda, že jsem se naučila stát si za svým názorem.”* Na základě dívkou doložených tvrzení je patrné, že se mé výzkumné cíle potvrdily.

17 Závěr

Ve své práci jsem se zabývala problematikou dopadu duální výjimečnosti na psychiku nezletilé dívky, možností podpory rozvoje a zlepšení psychického stavu prostřednictvím terapie mindfulness. Mým záměrem bylo zjistit, jakým způsobem a v jakém rozsahu má tato terapie dopad na úzkostné stavy, sebepojetí a schopnost koncentrace. V teoretické části jsem objasnila problematiku nadání a duální výjimečnosti, možnosti identifikace a vzdělávání nadaných jedinců. Představila jsem přínosy, principy a dopady mindfulness na lidský život. Na základě mých poznatků a analýzy dívčích reflexí je patrný pozitivní vliv techniky mindfulness na psychiku dítěte s duální výjimečností. Po ukončení terapie došlo k zásadnímu zlepšení úzkostných stavů a sebepojetí dívky. Ačkoliv je z důvodu syndromu ADD ve výuce znevýhodněna, pravidelným praktikováním mindfulness se zvýšila schopnost koncentrace a zaměření na aktuální dění. Z hlediska výzkumného cíle jsem tedy potvrdila svou hypotézu.

V průběhu svého pozorování jsem se rozhodla ověřit fungování terapie i na jiných osobách. Pro účely tohoto pilotního výzkumu jsem zvolila osm osob různého pohlaví, staří, intelligence a profese. Všechny zkoumané osoby však trpěly úzkostnými či depresivními stavy. Příčinou těchto stavů byl například nadměrný stres, rozchod s partnerem, vysoký intelekt a záměrné potlačování emocí. Nejprve jsem účastníky seznámila s principy mindfulness a následně je po dobu osmi týdnů prováděla terapií. Po ukončení bylo jejich úkolem praktikovat cvičení dle vlastního výběru, po dobu dvou měsíců. Výsledky tohoto šetření potvrdily mou domněnku o pozitivním vlivu mindfulness terapie na prožívání stresových situací a úzkostných stavů. Ve všech případech účastníci zaznamenali změnu přístupu k vypořádání se se stresovými situacemi, zvýšení koncentrace, vědomé prožívání přítomného okamžiku a sníženou frekvenci úzkostných či depresivních stavů.

Na základě úzké profilace případové studie jsem si plně vědoma možnosti rozšíření mého výzkumu, například formou kvantitativního šetření, kde by mohlo být zajímavé shromáždit větší množství dětí s duální výjimečností či specifickými poruchami učení. Toto rozšíření by dle mého názoru mohlo přispět k prokázání všestranného využití a pozitivního vlivu terapie.

Mindfulness je velice účinná technika, která může zlepšit život nejen osobám s duální výjimečností. Doufám tedy, že má práce bude pro budoucího čtenáře přínosem.

18 Seznam použitých zdrojů

Literatura

- BURCH, Vidyamala a Danny PENMAN. *Meditace pro zdraví: praktický průvodce pro zvládnání bolesti, nemoci a stresu pomocí všímavosti*. Praha: Grada Publishing, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5619-6.
- FOŘTÍK, Václav a Jitka FOŘTÍKOVÁ. *Nadané dítě a rozvoj jeho schopností*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0969-0.
- GERMER, Christopher K., Ronald D. SIEGEL a Paul R. FULTON. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press, c2005. Psyché (Grada). ISBN 15-938-5139-1.
- HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5213-6.
- HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Projevy dětské zvědavosti: získávání informací a kladení otázek od předškolního věku v kontextu intelektového nadání*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5200-6.
- HAVIGEROVÁ, Jana Marie. *Pět pohledů na nadání*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3857-4.
- HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1998-6.
- JURÁŠKOVÁ, Jana a Leona Jelínková. PŘEKLAD JANA JUŘICOVÁ. *Základy pedagogiky nadaných*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2006. ISBN 80-868-5619-4.
- KABAT-ZINN, Jon, Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
- MILLER, Alice *Prisoners of childhood: the drama of the gifted child and the search for the true self*. New York: BasicBooks, 1996. ISBN 04-650-6287-3.
- MUDRÁK, Jiří. *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5089-7.
- PORTEŠOVÁ, Šárka. *Rozumově nadaní studenti s poruchou učení: cesty od školních výkonových paradoxů k úspěchu*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7520-7.

- PORTEŠOVÁ, Šárka. *Skryté nadání: psychologická specifika rozumově nadaných žáků s dyslexií*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-5014-3.
- PORTEŠOVÁ, Šárka. *Rozumově nadané děti s dyslexií: psychologická specifika rozumově nadaných žáků s dyslexií*. Praha: Portál, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7367-990-3.
- POVEY, Robert M. *Educating the gifted child: the drama of the gifted child and the search for the true self*. Hagerstown: Harper, 1980. ISBN 00-631-8147-9.
- SINCLAIR, Michael a Josie SEYDEL. *Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0.
- SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.
- STEHLÍKOVÁ, Monika. *Život s vysokou inteligencí: průvodce pro nadané dospělé a nadané děti*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0101-6.
- TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 978-80-265-0510-5.
- WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7263-906-9.

Internetové zdroje

- Duální výjimečnost* [online]. Brno: Šárka Portešová, 2009 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <http://www.nadanedeti.cz/pro-psychology-dvoji-vyjimecnost>
- Dvoji výjimečnost* [online]. Praha: Mensa, 2009 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <http://deti.mensa.cz/index.php?pg=odborne-informace--problemy--dvoji-vyjimecnost&aid=130>
- Nadání* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2017 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/nadani/vymezeni-nadani-a-charakteristiky-nadanych>
- NOVOTNÁ, Lucie. Mimořádně nadané děti s handicapem. *Metodický portál: Články* [online]. 30. 06. 2004, [cit. 2017-10-14]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22/MIMORADNE-NADANE-DETI-S-HANDICAPEM.html>. ISSN 1802-4785.
- Osobnostní profily mimořádně nadaných žáků. *Qiido* [online]. [cit. 2018-03-24]. Dostupné z: <http://www.qiido.cz/poradna/>
- Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016 [cit. 2018-04-08]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz>